# 356 生活禪

編者＝簡・史密斯　譯者＝佘淑娟

心靈版圖18

365生活禪

| | |
|---|---|
| 編者 | 簡・史密斯 |
| 譯者 | 余淑娟 |
| 插畫 | A+design |
| 責任編輯 | 陳靜惠 |
| 發行人 | 陳雨航 |
| 出版 | 麥田出版<br>台北市信義路二段251號6樓<br>電話：02-2351-7776 傳真：02-2351-9179 |
| 發行 | 城邦文化事業股份有限公司<br>台北市信義路二段213號11樓<br>電話：02-2396-5698 傳真：02-2357-0954<br>E-mail: service@cite.com.tw<br>網 址: www.cite.com.tw<br>郵撥帳號：18966004 城邦文化事業股份有限公司 |
| 香港發行所 | 城邦(香港)出版集團<br>香港北角英皇道310號雲華大廈4/F，504室<br>電話：25086231 傳真：25789337 |
| 新馬發行所 | 城邦(新、馬)出版集團<br>Cite(M) Sdn. Bhd. (458372 U)<br>11, Jalan 30D/146, Desa Tasik, Sungai Besi,<br>57000 Kuala Lumpur, Malaysia<br>電話：603-90563833 傳真：603-90562833<br>E-mail:citekl@cite.com.tw |
| 印刷 | 凌晨企業有限公司 |
| 初版一刷 | 2001年1月10日 |

ISBN：957-469-301-5



售價：240元

Printed in Taiwan

# 引言

在佛教歷史中，佛教從一個文化進入另一個文化時，往往會依著承載器皿的不同，不固定地改變自己的形狀。這樣的意象固然動人，卻只傳達了一半的情節：正當佛教完全適應那些不同的文化形制時，它也同時改變了器皿裏的物質。它既是變化者，也是改變者。儘管如此，最初傳遍亞洲，而此刻正湧入西方的佛教的中心教理，仍舊維持著相當高的穩定性。

佛教——佛法，或是佛陀的教示——約興起於2500年前。那時，喜馬拉雅王子悉達多·喬達摩(Siddhartha Gautama，歿於公元前五世紀)，正開始從事教授的事業。和世界上其他宗教的創始者不同，歷史上的佛陀並不自詡爲神，或以神的使徒自居。恰恰相反的是，他認爲自己是四十年來，只教導「一件事，也唯有一件事：苦和離苦之道」的導師。弟子們將佛陀的教誨傳遍印度，甚至更遠的地方。最古老的上座部傳統，主要傳到斯里蘭卡和東南亞。另一主要的宗派大乘佛教，則經由商人們沿著絲路，向北、向東傳播。最後，再成爲禪佛教(Zen Buddhism)和西藏喇嘛教，這兩支主要佛教傳統的基礎。

早在二世紀末，印度佛教的經典，或論典，就有了最早的漢譯。但是中國禪宗傳奇式的創立，則要等到西元520年，菩提達摩由印度抵達中國之後。達摩祖師曾和梁武帝會晤，並創辦少林寺。他著重於透過禪定所得的默照(silent illumination)。佛教在中國一方面受到儒、道思想影響，一方面也影響了儒、道的思想。這可從書法和藝術作品中得到佐證，而禪也藉著書法和藝術，開始形成它另外的主要表現方式。由於中國佛教歷史極爲龐雜，實在很難以有限的幾個名字，代表禪宗最主要的影響人物。不過，可以肯定的是，天台宗的創始者智顗、華嚴宗的建立者法藏、以《六祖壇經》改變南中國禪宗的慧能、臨濟宗的創始者義玄等，都是唐代(617-907)必須一提且具有影響力的人物。往後，由於政治的變動，只餘下禪宗和天台宗兩個主要宗派。幾世紀以來，直到1951年共產黨執政時期爲止，佛教思想與儒家思想始終維持著不相上下的影響力。當今中國佛教界的領導人物之一，是台灣的證嚴法師。她在1966年創辦了「佛教克難慈濟功德會」。

至於越南，可能早在西元前三世紀，印度商人已將佛教傳到越南來。但，一直要等到西元七世紀，越南納入唐朝的統治版圖時，佛教才成爲越南的「國教」。中國佛教和越南佛教維繫了好幾個世紀的關係。即使勢力強大的國君陳太宗(1258-1308)創辦了自己國家的宗派之後，仍是如此。除了無情的戰亂時期之外，多達百分之八十的越南人都是佛教徒。現在越南禪佛教最知名的人物——特別是一行和眞空兩位禪師，都還流亡在外。

另外，西元七世紀時茁壯成長於朝鮮半島的佛教，則是中國儒家、道家、佛教的混合物，並且還融合了原始的薩滿(Shamanistic)儀式。往後的幾世紀中，由著重經典與著重修行的差異，因而分化出來的其他宗派，也被引入朝鮮。智訥(1158-1210)是朝鮮禪宗的關鍵人物。他仿照中國禪宗，創立了曹溪禪，為現代的朝鮮禪宗立下基礎。目前，在西方世界最有影響力的朝鮮禪師是崇山禪師。他從1983年起，已經設立了五十所以上的觀音禪院。

而朝鮮移民將佛教傳入日本，可能是西元六世紀時的事。但實質上的影響，則是日本聖德太子(576-622)將佛教融入儒家思想與日本本土的神道教信仰，並將此一聯合組織納入體制之後的事。他從朝鮮帶來了僧尼與建築師，建立並組織自己的寺院。這些人在寺院裏，介紹中國的書法以及其他文化給日本人。幾個世紀後，出現了兩位今天日本禪宗的奠基者。臨濟榮西(1141-1251)在1168年及1187-91年間，兩度造訪中國。他並且將臨濟宗引入日本，所以被視為日本禪宗的奠基者。臨濟道元(1200-1253)則在1223-27年間訪問中國，返回日本後設立了曹洞宗。目前，日本雖然有二十二個獨立的佛教宗派，實際上最大也最具影響力的兩個宗派，還是臨濟宗與曹洞宗。

西方世界對於佛教的興趣，實則始於西元八世紀啓蒙運動時期的歐洲——一個反諷的名稱——(譯注:「啓蒙運動」的英文是Enlightenment，這個詞正好也用以表示佛教中解脫或覺悟的意思。啓蒙運動推崇理性的

文化運動，而佛教卻強調摒棄理性，所以作者以為這是一個反諷的名稱。)，以及美洲。東方的經典及考古遺址，都是尋求答案者熱切探索的對象。臨濟宗的代表釋宗演，在1893年舉辦於芝加哥的世界宗教會議上，帶來了部份的「答案」。他也在1905年回到美國從事教學活動。釋宗演和傑出的老師鈴木俊隆兩人，是1960年代時眞正將禪帶到西方的兩位日本老師。釋宗演帶著三名徒弟——千琦如幻、曹溪庵、鈴木大拙。千琦如幻1920年代時，在加州創立禪學組織。曹溪庵1930年代時，在紐約創辦「美國第一禪堂」。鈴木大拙則在1950及1960年代期間，系統化地為西方人士介紹禪佛教。

禪到了西方——特別是美國——馬上就以美國的文化形式作為自已的器皿。這個容皿，有亞洲所缺乏的凹凸形狀洞。首先，由信眾所支援、傳統亞洲寺院中的遁世生活，僅占西方世界的一小部份。西方禪佛教著重在家的修行，顯然是受到各種公共需求的影響。其次，女性在西方禪學中扮演的角色，和東方差別極大：東方女性在佛教中不具領導地位，但是像肯妮特老師(Jiyu Kennett Roshi)、莫琳·史都華(Maurine Stuart)和夏洛蒂·淨香·貝克(Charlotte Joko Beck)等人，都是美國主要禪修中心的重要老師或創辦人。

許多世紀以來，供養著眾多信眾的禪到底是什麼？是什麼令它能裝入那麼多不同的器皿？當道元形容禪是以心傳心、不立文字的時候，是在闡述一種無法經由文字轉述的人類經驗。非概念、直悟的禪來自個人

的體驗：或源於坐禪（禪定冥想），或源於參究公案（一則超越邏輯的故事），或者源自獨參（私自參訪老師），或者得自一首小詩。這些都是這類經驗較爲通俗的表現方式，全都收集在這部書裏。它們不是一堆缺乏經驗的死文字，它是以充滿感情的敘述，表達永恒不變的眞理。

**簡・史密斯　紐約市**

## 譯者序

「禪」的淵源可以追溯到六世紀菩提達摩傳到中國的佛法，他的教義在中國開花結果，發展出屬於中國的佛教——禪宗。十二、三世紀時，臨濟榮西及希玄道元分別將禪宗所發展出來的臨濟及曹洞二宗傳入日本，形成所謂的日本禪。約與此同時越南陳太宗朝也以佛教爲國教，韓國則建立了自己的曹溪禪。到了十九世紀末葉，這股禪風越過大洋吹到了西方世界。這本書《365生活禪》的內容，基本上即涵括了以上一千四百多年間禪宗發展過程中的作品。作者簡．史密士女士由七十四本書、兩所禪堂的開示語錄中披沙揀金，挑選出極精要的三百六十五篇短文或是詩章以餉讀者。所選入的作者都是古今中外極富盛名的禪師、信士或學者，史女士意圖藉由這一冊每日一讀的讀本，作爲讀者進窺禪佛教堂奧的試金石。

這本書的中譯，最主要的價值在於讓中文世界的讀者瞭解禪宗在西方世界(特別是北美)的發展，數十年來台灣、日本、韓國、越南等東方禪師在西方授徒傳道，似乎已到了成果的檢驗期了。其次，禪在西方的

發展是否能有別於原先的中國禪宗與日本禪，而發展出西方禪、美國禪等獨特的文化產物？這是讀者可以稍爲留意的地方。

撇開本書的宗教性不提，讀者尙能從哪些方面看待這本書呢？麥田出版社《心靈版圖》叢書系列收列了本書，基本上就企圖從不同的角度來推廣佛陀的教誨。因爲就廣義的角度言之，禪本身即是一種覺醒的教育。它強調個體的覺悟與解脫，而覺悟、解脫也不具有信眾、非信眾、出家、在家、男性、女性、東方、西方的差別。因此，我們可以從心理、社會、環保等不同的角度思考禪的精義，使它更具教育性、普遍性。換句話說，禪作爲一種心靈覺醒的教育，可以令你更瞭解自己及周遭的世界，使你不至於與世浮沉、渾渾噩噩。

佛陀認爲世間的本質是苦，而苦苦相因則人將流蕩於苦海中永無超脫之日。爲此，佛陀提出了滅苦之道，讓世人獲得心靈的平靜與快樂。爲了幫助世人脫離苦海，佛陀提出許多辦法，譬如正知出入息、安住於當下、六根不攀緣、保持身心清淨等等。這些主張透過歷代的佛弟子傳承至今，在這過程中也加入了佛弟子們個人的修行所得，許多人都親自證成了這套辦法或思想的有效性。是以，你也可以試試看，親赴一場生命的邀約，它要你瞭解你自己。

本書的譯成得感謝寂照禪師(Zen Master Jakusho Kwong)、香音法師、貝克定先生(Timothy Baker)、柳惠英小姐、陳靜芳小姐、嚴立模先生等人，他們幫我解答了書中的諸多疑問。另外還要感謝麥田出版社的

主編陳靜惠小姐，是她給了我這個機會親近佛法，並且嘗試這項難度極高的翻譯工作。最後，願以此書獻給徐眞量老師，感謝他曾有的教導與愛護。

**余淑娟**

（台灣大學中文研究所碩士。曾師事徐眞量居士學習佛法。）

# 空
*emptiness*

1. 生如乘舟，你在揚帆搖櫓。儘管是你搖櫓，舟載你一程；沒有舟，就沒人乘舟。可是，由於你的乘舟和你的駕駛，才使得舟成爲舟。如是省察當下。正是這當下，什麼也沒有，只有舟的世界。天、水、岸，全是舟的世界。而舟的世界，不同於非舟的世界。當你乘舟時，身、心、境與舟不分離。天地與舟合而爲一。這時，生就是你，你就是生。

**道元禪師**(1200-1253)　**《露中之月》**

2. 在一個煙霧彌漫的早晨，有一個人划著船逆流而上。突然間，他看見一隻小船順流直衝向他。眼看小船就要衝上他，他高聲大叫：「小心！小心！」但是，船還是直接撞上來，他的船幾乎就要沉了。他暴跳如雷，開始向對方怒吼，口沒遮攔地謾罵著。但是，當他仔細一瞧，才發現船上沒人。

**一行禪師 《祥和人生》**

3. 很久以前，笛卡兒曾說：「我思故我在。」這是哲學的起始點。倘若你「不」思的話，則是甚麼？這是禪修的伊始。

**崇山禪師 《禪學指南》**

4. 一天晚上，我和中川宗淵老師在龍澤寺的澡堂洗澡。老師教導我公案的修行。老師告訴我，他對十九世紀偉大政治家兼劍士山岡鐵舟的評價。在鐵舟的時代，新的西方舶來品才剛取代日本的傳統物品，譬如肥皂取代浮石一樣。老師說：「禪就像肥皂。先以它洗手，再將它洗掉。」

**羅勃特·艾德金 《無門關》**

5. 成佛有個簡單的辦法：只要你莫作諸惡，不執著生死，悲憫有情眾生，尊敬長上、憐愛幼小，凡事不拒絕、不欲求，不算計、不憂慮，你就可以算是個佛。不需另求他物。

**道元禪師**(1200-1253) **《露中之月》**

6. 任何前衛思想的追求者，不論他的知識多偉大——即使是直觀式的、純粹的佛教知識，不只是智識的理解——這種知識就還是一面清淨的鏡子。鏡子意指反射與還原，它會邀請你凝望著它，維持一種微妙的二元性。只有徹底捨離、徹底離家，方能開始邁向全然無二的道路。諸佛的圓鏡，連同著肉眼、天眼、甚至慧眼，都得去掉。不再有任何個別的視覺器官，或視覺的對象。

**萊士・希松 《活佛禪》**

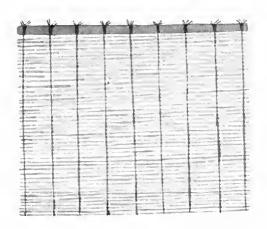
7. 我記得佛陀和同時代的一個智者，兩人有過這麼一段簡短的對話：「聽說佛教以覺悟爲教義。你們用什麼方法？每天怎麼鍛鍊？」

「我們走路，我們吃飯，我們沐浴，我們坐著。」

「那有什麼稀奇？每個人都走路、吃飯、沐浴、坐著……」

「智者，當我們走路，確知自己正在走路；當我們吃飯，確知自己正在吃飯……。當其他人走路、吃飯、沐浴、坐著時，往往並不知道自己正在幹嘛。」

正念是佛教的關鍵。正念是照見一切事物、一切活動的能量，它能產生定力，使人獲得深刻的洞見與覺悟。正念是所有佛教修行的基礎。

**一行禪師 《禪鑰》**

8. 食物中有多種味道，哪一種才是它本質上的味道呢？猶如人們體格上的差別，人的口味也是如此。有人愛吃甜，有人愛吃辣。如果說，「你」喜歡的味道是上上等的味道，其他味道則是無用的，那你就是蠢蛋。佛教教義也是如此：由於人們本性上的差異，特定的教法是特別針對個人而設的。如果有人執著於它，認爲它是殊勝且唯一的眞理，甚而排斥所有其他的教法，這就錯了。

**夢窗國師**(1275-1351) **《日本傳統的起源》第一冊**

9. 別以爲紅塵俗世中的在家人難以坐禪。別以爲他們面對那麼多世間的責任時，難以專注。別以爲擁有官方及專門職業的人不能習禪。別以爲窮病的人沒有行道的能力。這些藉口全都起於信心的薄弱，以及對覺悟抱持膚淺的想法。

如果你觀察到生死事大、世事無常，求悟的願心就會增長。我相、私心、驕慢和貪婪的偷心也會逐漸止息。如此，才能參禪辨道、事理合一。

假如你在人群中遺失了唯一的孩子，或丟失了無價的珍寶：你會不會就這麼丟了孩子和寶石，只因爲你的忙亂和人群的關係。縱使你正忙於工作，或處於貧病交迫的境況，你會不會不找它們。即使你得深陷人群，直找到入夜時分，你仍會不安心。總要等到你發現小孩或寶石，並且找回他們爲止。

**萬安英種(十七世紀) 《觀心集》**

10. 如果你是詩人，就能清楚看見飄浮在這張紙上的雲。沒有雲，就沒有雨；沒有雨，樹木就無法生長；沒有樹木，人們就無法造紙。雲是紙張存在的必需品。假如這裏沒有雲，這兒就沒有紙。因此，我們可以說，雲紙「相互存在」(inter-are)……。

如果再仔細觀察這張紙，我們會看見裏面的陽光。假如沒有陽光，就不會有森林。事實上，沒有任何東西可以生長……。再繼續看著，我們會看見伐木工人伐了樹木，將它們運送到造紙廠加工，製成紙張。另外，我們也看見麥子。我們

曉得，那伐木工人不能沒有日常的生計，所以，做麵包的麥子也在這張紙裏。而且那位伐木工人的父母親也都在裏面。採用這種觀看的模式時，我們將會發現，沒有這些東西，這張紙也就不存在了。

再看得深入些，我們也會在紙張中見到自己。這不難理解。當我們看著這張紙時，它就成了我們知覺的一部份。你的心在這，我的心也在這。所以我們可以說，萬物都在這張紙裏。

**釋一行 《般若之心》**

11. 藏身於萬物！

重森宗育 譯 《禪林：禪師語錄集》

12. 人類，或許是所有生物中，最具才賦的存在。我們也是地球上的生命中唯一會說：「我不瞭解生命的意義，不知道自己爲何而來。」沒有其他生物會如此困惑，當然也不是白血球。白血球在人體內孜孜不倦地工作，活多久就工作多久。當然，這不過是人類偉大的智能中，無法計量的其中一項功能而已。但是，正因爲我們有了這個大腦（賦予人們執行的能力），才使我們誤用那些與生俱來的才賦，做出危害性命、無益於生命福祉之事。人類擁有思考的才賦，但我們卻誤用它，並且誤入歧途，把自己逐出伊甸園。我們不爲生命謀求福祉，卻汲汲於服務「個我」（*seperate self*）—— 這是絕不會發生在白血球身上的事。它在短時間內死去，被其他白血球所取代。它從不思考，只做著自己的工作。

**夏洛蒂・淨香・貝克 《每日禪》**

13. 心即是佛，行難解易。 無心無佛，解易行難。

**道元禪師**(1200-1253) **《露中之月》**

14. 學習佛道，就是學習自己。學習自己，就是忘卻自己。忘卻自己，得由萬法印證。萬法所印證的，是使自己與他人的身心一齊脫落，讓覺悟的跡象休歇。而覺悟的跡象休歇之時，證悟就成永恒。

**道元禪師**(1200-1253) **《露中之月》**

15. 佛心是不知之心。佛心是一心——正知或覺悟萬物的相生相即。以佛心的觀點觀法，則萬法爲一。我們可以經驗一，卻不能理解它，因爲理解預示了差別。所以，禪裏有許多故事關於和尙請示師父說：「如何是佛？」。其中的一則裏，師父回答說：「心即是佛。」後來，另一名和尙也請教師父同樣的問題。師父說：「無心無佛。」因此，心不是佛。禪的教義，一再指向你無法理解的那個一。

**大原圓鏡先生　紐約禪堂村**

16. 讓我們比較坐禪和羅丹著名的雕像《沉思者》兩者姿勢上的差別。「思」聽起來好像很不賴，但《沉思者》其實是追逐妄念的例子。它彎腰坐著、肩膀前傾、胸膛緊縮。手臂和雙腿躬著，脖子和手指彎曲，就連腳趾頭也屈著。當身體彎成這副模樣時，血液就會停塞，我們必然就陷入幻想，而難以擺脫。另一方面，坐禪中的一切都是直的——軀幹、背部、脖子和頭部。由於腹腔舒適地支在交叉穩當的雙腿上，血液就離開頭部，大量流向腹腔。明確的說法是：由於血液向下流，緩和了頭部的充血現象，使得人的反應遲緩，所以就不再追逐幻想和妄念了。因此，坐正確的禪，意思是採取正確的姿勢，把一切交給它。

**內山幸尙　《張開思惟之手》**

17. 數息可以克服思惟，因爲自在呼吸的當兒，你就忘了思考。數息的力量，超越分別心。……數息法是控制心的方法，從而使心無從控制你。縱然是數著「一、二、三」的序列，實際也只是一、一、一而已。數息不依賴於記憶或意識，即便聽來像是線性的過程，但重複終究會變成咒語，因而打破順序的心念。每一回呼氣都洋溢著慈悲，這是施，吸氣則是受。呼吸猶如生死，呼氣是再生。這也就是說：生命就在呼吸之間。

**寂照 《美國的禪》**

18. 練習禪坐時，心會跟隨呼吸的節奏。吸氣時，空氣進入你的內心世界；呼氣時，空氣則出到外在的世界。內在世界廣大無邊，外在世界也廣大無邊。雖然我們說「內在世界」與「外在世界」，其實它們只是一個整體的世界。在這廣闊無垠的世界裏，咽喉就像一扇不停開闔的門。空氣的進出，有如人們進出一扇張闔的門。如果你想著「我在呼吸」，這個

「我」是多餘的，沒有你在說著「我」。我們所謂的「我」，不過是呼吸時的一扇開闔的門。它移動著，如此而已。只要你的心清淨、安定地跟隨著這些動作，那就是空：沒有「我」、沒有世界、沒有身心，只有一扇不停開闔的門。

**鈴木俊隆 《禪心初心》**

19. 我喜歡運用湖上之月的隱喻來談論坐禪。我們的念頭、情感，就像擾亂湖面的漣漪與波浪，破壞了鏡面的平靜，使我們看不見月亮。雖然我們見不到月亮，但月亮始終都在，而看到漣漪也同樣重要。但我們仍要清楚地看到月亮，確定它就在那。所以，當我們在禪定中，中止念頭的漣漪與情感的浪花之時，就如同清理湖面一般，月就會出現。

**伯納德・格拉斯曼及里克・菲爾德斯 《廚師指南》**

20. 根據禪的教誨，人人都有能力改變自己的意識。當你的身體「不爲萬法所限」時，接下來個人的意識的轉變，就「會」造成群體的改變。這一過程已被至高的政治活動用來提倡坐禪。如果坐禪是改變的分子(molecular seed)，也是效能最大、最富潛力的活動，那麼，爲什麼羅勃特・艾德金會被叫離坐具？艾德金的回答是：「爲甚麼佛陀會從菩提樹下起身？在往後的一生中，走過恒河谷，不停地轉法輪。」

**海倫・托可夫 《美國的禪》**

21.

禪修有時被稱為轉化之道。許多參加禪修的人，只為了尋求更多的轉變：「我想再開心些。」、「我想從容些。」我們希望禪修會帶給我們這些感受。但是，一旦歷經轉化之後，生命就會移到全新的立足點。屆時，任何事都有可能發生——玫瑰叢變成百合，粗枝大葉、脾氣暴躁的人會變得溫和。整容外科鐵定辦不到。真正的轉變意味著，就連想要快樂的「我」也被改變。比方說，假如從前的我很沮喪、個性膽怯等等。而轉化不單是處理我所說的沮喪，而是「我」——完

整的個體，以及我稱之爲「我」的種種表現，一同改變。這類對於修行的見解，不同於一般禪的學人所抱持的想法。我們不喜歡那種修行方式，原因在於，如果我們確實想擁有這份發自內心的喜悅，我們就得樂於成爲任何東西。我們必須開放地面對轉化，這也是生命要我們經驗的……。我們以爲，我們將驚歎於即將展開新頁的自己。眞實的轉化意指著，下一刻的你可能是個邋遢的女人。

**夏洛蒂・淨香・貝克 《平凡無奇》**

22.

我們通常以爲周遭的事物都在改變。它們改變的速度極快，令人深感不安，所以才產生了使它減速的想法來。我們試著在確實變動不已的地面上，建立一個穩定的立足點，但這只會令人更加不安。我們裝出一副自己是不可變的樣子，而變化只是偶爾發生之事，但那是不可能的。如果抱持凡事無常的想法，就能瞭解自己也在變動之列，而萬物的本質就是無常。佛陀認爲，由於人們無法認清事物的眞相，所以才會受苦。就像在海上暈船，是因爲我們覺得物體必須要安定平穩。而佛陀的處方就是：學游泳。

無常是現象的巨河，眾生、萬物、萬事在因緣中來來去去。我們也在萬物的自然之序中，它的規則就是我們的規則。我們是無盡之流中的無盡之流。

**華納・吉守，石灣禪堂，加州塞瓦斯托波爾**

23. 我們不喜歡老是隨波逐流，所以就沿著河岸挖出一個小池塘，以便離開那無盡之流。你是否能看到生命在池塘裏的情形嗎？一池徹底停滯的死水，不具生命的歷程，也沒有生死。它因隔絕與保護而靜止。由於缺少了生命，活潑的思惟和感受亦隨之消滅。它是絕對的安全……。因此，我們就想，爲什麼我們不覺得自己眞正活著且充滿著生機呢……。

我們在所有生命與自己之間，製造出這種隔絕的狀態——不是一層薄膜，而是一整套鎧甲——我們不願面對無常、不願意體會痛苦，尤其是他人的痛苦。

**丹尼斯・玄曹・梅爾澤 《未曾闔上的雙眼》**

24. **《四弘誓願文》**

眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，

法門無量誓願學，佛道無上誓願成。

第一願最爲重要。如果一心想救度眾生，你的煩惱自然就少。如果你一心想救度眾生，自然就會學習一切法門。最後，如果你堅持救度一切的眾生，直到無我的境界，那時眾生就會消失。此時此刻，沒有分別，沒有眾生，沒有我，你就證得佛果。諸佛菩薩和任何發心修行的人，天天都發這四個願。

**聖嚴禪師 《佛心》**

25\. 每當我背誦《四弘誓願文》時，口中念著：「欲望（譯注：原文是Desire，所以譯者譯爲欲望，以區別下一句「欲望是煩惱」中的delusion（煩惱）。）無盡誓願斷」。《四弘誓願》中的「欲望」是煩惱，而背誦「欲望無盡」則頗爲適當。煩惱有兩面：我們的念頭，和對念頭的執著。我們可以學著把念頭看得輕一點，瞭解它們是不眞實、不牢靠，也不準確的。但是，對於念頭的執著，就很難對付。

執著具有像是推動植物的根向下尋找水源、枝幹向陽而生的強烈驅力，也像小動物們甘冒著成爲餓梟獵物的危險，到處尋找夥伴。執著的核心，是我們期望生存的欲望，所以我們是在心靈錯誤的引領之下，面對著源自於生命本身的生命

力。欲望是我那被迫入稱爲窄巷的生命力，這叫做「我、我的、第一」(I-me-mine-first)。

當心上生起「我」時，馬上就有了執著，而生之欲望也染上了那樣的念頭。那一刻——其實是每一個時刻裏——生命就迴旋著渴望、貪婪與抗拒。但，那些我所堅持的、紛亂不已的煩惱，是生命力的表現：一切萬物如其本然，究竟的實相。我會在某一層級時察覺它，所以並不只是我相在問：「所有的煩惱是不是都不好？」它也是我的眞性隱隱約約的展現。

**華納・吉守，石灣禪堂，加州塞瓦斯托波爾**

覺——不全然只是全神貫注而已——它是一切……。深度自覺的人，能見到存在的不可分割性、豐富的複雜性以及所有生命的相關性。覺會生出對一切事物絕對價值的崇高敬意。由這類對於每一個單一物體——無論有生命或無生命的物體，價值的尊敬，同時也會生起人類能恰當地使用物體的期望。小心謹慎、不浪費也不破壞。

因此，眞正的習禪就該是：不需要時就別亮著燈，不讓水龍頭的水流著，不將盛滿食物的碟子擺著不吃。這些無心的動作顯示人們毫不在意物品的價值，才會如此浪費，破壞物品。除此之外，對於生產這些事物的人們，對於他們的辛勞也漠不關心。以食物爲例，這些人們就包括了農夫、卡車司機、零售商、廚師、侍者等等。這種漠然，是視自己與表面上變動不居、混亂而無意義的世界相互分離的產物。這種漠然，奪走了我們本來具足的和諧與快樂。

**菲力普・卡普樂 《禪的覺醒》**

27. 「我是民主主義者。」「我是社會主義者。」「我是共和主義者。」「我是藝術家。」「我是思想家。」「我是職業賽馬師。」「我強壯敏捷，有男子漢的氣魄。但我也敏感纖細，是善良、純正的人。」缺乏這些標籤，我們會是什麼人？當你眞正去除這些林林總總的標籤之後，那時的你又是誰？當你放棄一切正反對立的想法，那時候的你是怎樣的？拋棄一切好惡、身份地位的尊卑與優劣，那時還剩下什麼？「天啊，我不知道⋯⋯。我是個無名小卒，我無足輕重。」

那是我們的感受，可惜並不眞確。當你眞正放下一切，就能成爲一切。屆時，人就是萬物：是花朵、是橡樹，是晨星。

**丹尼斯・玄曹・梅爾澤 《未曾闔上的雙眼》**

28. 高明的修行經常只處理一件事：人類生存之源中的恐懼，也就是對「無我」的恐懼。當然我不是什麼人物，可是我想知道的最後一件事也就是這件事。我的身體看來牢固，可是卻是個快速變易、無常的形體。我害怕瞭解自己：一個持續變化的能量場。我不想變成那樣。因此，有益的修行就與恐懼有關。恐懼以持續思考、觀察、分析、幻想等形式出現。透過這些活動，我們創造了一朵雲，將自己安然地放在虛幻的修行裏。眞正的修行並不安全，它是安全以外的一切事物。然而，我們並不欣賞那種做法。所以，我們只得極盡一切努力，執迷於完成這個個人版的私人夢想。這一類糾纏著妄念

的修行，不過是自我與眞相間的另一朵雲。唯一重要的事是，我們要以大我的眼光觀物：觀察萬物的本來面目。去除了小我的障礙，爲什麼還要用任何名稱稱呼它呢？我們只要過生活就行了。該死的時候就去死。到哪都不成問題。

**夏洛蒂・淨香・貝克 《每日禪》**

29. 好事不如無事。

**重森宗育 譯 《禪林》**

30. 我曾聽過一則到天堂、地獄旅遊的故事。我們的拜訪者在天堂與地獄，看見許多人坐在備有豐盛美食的餐桌前。他們的右手綁著足足一公尺長的筷子，左手則綁在椅子上。地獄裏的人，無論他們如何伸展手臂，都不能以過長的筷子，將食物送進口裏。他們越來越毛躁，最後便與其他人的筷子、手臂糾結成一團，弄得到處都是美食。

另一方面，天堂裏的人快樂地以長筷，爲他人挾取喜愛的食物，再送達對方口中。然後，再由其他人來餵自己。他們和樂融融地用餐。

**春藤青山 《禪籽》**

31. 有一則公案問道：「父母未生時，你的本來面目是什麼？」或許有人自然就假定，眞的有一種特殊的東西名叫「本來面目」，但這不是正確的想法。當我們張開思惟之手，放棄思惟，本來的我就在那兒。這並非玄妙之境，無需覓於他處。只要我們張開思惟之手，那就是本來面目。當我們斷除一切執取的思惟，就會發現生命的動力與使風吹拂的動力是同一個力量。我們的生命就是使風吹拂的力量。我們的呼吸就是吹拂著的風。

**內山幸尙 《張開思惟之手》**

32. 無盡的風月——眼中眼，
無窮的天地——光上光，
柳暗花明——萬間瓦舍，
敲打任何門——無人應。

**《碧巖錄》**

33. 以下這則故事發生在日本的江戶時期(1600-1868)。某座寺廟的後方有一片田，田裏有長著許多南瓜的瓜藤。有一天，南瓜們起了爭執。大夥分成兩群，大吵大鬧地相互叫囂謾罵。

寺裏的住持聽到喧鬧聲，跑出來一看究竟，發現南瓜們正在吵架。他就以低沉的嗓音罵道：「喂，南瓜們！你們打什麼架？每個瓜都去坐禪。」

住持教他們如何坐禪。「像這樣盤起腿，坐正，背脊和脖子挺直。」南瓜遵照住持的指點開始坐禪，而原先的怒氣都逐漸消弭，並且定下心來。

然後，住持小聲地說：「手放在頭上。」當南瓜舉起手觸摸頭頂時，才發現有些古怪的東西纏在上面，原來是一條藤蔓將它們連在一塊了。「眞是奇怪，大夥在這兒爭吵，竟然沒想到我們本來是連在一塊的，而且是同一條命呢。一切就如同住持所說的，是個天大的錯誤！」從此以後，所有的南瓜都和睦共處。

**內山幸尚 《張開思惟之手》**

34. 禪有一種簡單而直接的教學風格。禪的意思是，假如你想瞭解什麼是西瓜，就抱起一粒西瓜、拿起刀子、將它剖開。然後拿一片放入口中——碰！這就是「你的」經驗！

文字、言語、書籍和學習，都無法傳達這種感覺。即使讀上一百冊關於西瓜的書、聽上一百場演講，都比不上這一小口所能傳授給你的經驗。「什麼是西瓜？」碰！——「啊哈！

那就是西瓜！」這時你就「獲到」西瓜的經驗，這種收穫是永恒不變的。這就是爲什麼禪的教導被形容爲「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」的緣故。瞭解西瓜不需要語言文字——就連孩童也瞭解箇中的道理！這就是禪的教學方式。

**崇山禪師 《禪學指南》**

35. 西瓜和學人成長方式是那麼相同。
漫長的等待直到成熟且充滿了汁液。
當你敲著他們的頭，檢查他們是否準備妥當
——聽起來卻像沒事一樣。

**彼得・李維特 《一百隻蝴蝶》**

36. 我發覺，要在寒冷的冬日清晨點蠟燭，並不容易。必須慢慢熔去燈芯旁的蠟，點燃後的燭火才會明亮，蠟燭也才會持續燃燒，並以燃燒的熱度熔化自己。
眾生也是如此。首先，需要好老師的指導，「點燃我們」。其次，再以自己的能力「自我燃燒」，才能散發光芒，溫暖周遭的世界。除非自我燃燒，否則任憑旁人如何急切地鼓勵我們自我燃燒，到頭來終究是一場空。

**春藤青山 《禪籽》**

37.　在中國禪宗與禪佛教的繪畫裏，中國禪宗的初祖菩提達摩，都被繪成大眼圓睜、怒目而視、令人望而生畏的形象。據說，他爲了保持意識清醒，曾削去自己的眼瞼。他在抵達中國（大約西元520年）不久之後，便去進謁梁武帝。

「何謂聖諦第一義？」皇帝問。

「廓然無聖。」達摩祖師回答說。

「對著朕的是誰？」

「不識。」

顯然，他們彼此都沒令對方留下深刻的印象。晉見結束之後，達摩祖師便起程到鄰近的北魏。據說他在北魏的少林寺面壁了九年。

**約翰·思涅林靈　《佛學手冊》**

38. 禪不解釋任何事，禪也不分析任何的事。它只是直指人心，希望我們能見性成佛。很久以前，有人曾問一位偉大的禪師：「證得眞我是不是很難？」

禪師回答說：「是的，很難！」

過一陣子，另有一人問這位禪師：「證得眞我是不是很容易？」

「是的，很容易！」……

有一個人後來就問禪師：「禪修是怎麼一回事？是難還是易？」

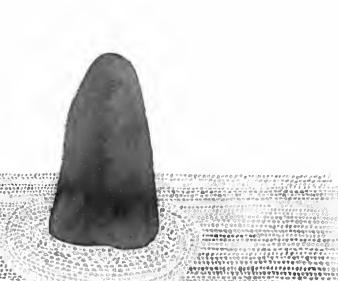
禪師說：「如人飲水，冷暖自知。」

**崇山禪師 《禪學指南》**

39. 所有這些公案都是廢話，也不合常理，禪也是如此。觀念是推理與邏輯的產物，也是思想的準則；可是，禪師卻對著它們狂笑不已。禪是玩笑中的玩笑，可是它又不同於玩笑之可以被「解釋」。禪是色中的生命，是推理極度重視，卻又經常對抗的東西。它是一條生命之河，一條完全不理會岸上那些思惟的殿堂、字典與定義、理解或決定的河。因此，禪的方法就如同伐木業所使用的爆裂物，用它來炸除河上的壅塞，以便讓河水和水面上的一切都能自由地流動。

**克里斯瑪斯·韓瑞福 《佛教》**

40.

在最深、最根本的地方，禪——或是諸如此類的任何精神之路，我們能夠從中獲得的東西實在太多太多了。事實上，禪是圓滿的生命各方面的覺醒。它不只是生命中純淨的一部份，或是「心」的一部份：它是萬事萬物。它是繁花、山岳、河川、溪流，是城市內部，也是四十二街上無家可歸的孤兒。它既是空曠的天空、烏雲密布的天空，也是霧靄瀰漫的天空。它是信鴿在天空中的飛翔，也是信鴿在天空中的拉屎，以及走過人行道上一堆堆的鴿糞。它是園中生長的玫瑰，是客廳花瓶裏亮麗的玫瑰，是垃圾堆裏的玫瑰，也是掩埋垃圾的堆肥。

禪是生命——我們的生命。它是自己的表現外，一切皆空的覺悟。而我也是空，是萬物圓滿的表現。這是一個無限的生命。有各種各樣關於這類型生命的比喻。我覺得最有用，也最有意義的一種，是來自廚房。禪師稱呼正等正覺、毫無罣礙的生命爲「盛餐」。過這種生活的人，是一個瞭解如何規畫、烹調、品嚐、服侍、以及獻上生命盛餐的人。我們稱他爲禪廚師。

**伯納德．格拉斯曼和里克．菲爾德斯 《廚師指南》**

41. 僧人們請百丈涅槃開示，百丈就叫他們下田工作。等結束了工作之後，他才要演說佛法大義。僧人們照著師父的話做，回來後就請禪師說法。這時候，百丈卻默然不語，對著眾人張開雙臂。或許禪一點都不神秘，一切事物都開誠布公地在擺在你眼前。只要你有進食，保持服裝儀容的整潔，還下田種稻、種菜，就盡了你在世界上應盡的責任。這時候，你就能體會自身的無限。

**鈴木大拙 《禪佛教》**

42. 日用之事沒有區別：只有我自然的和諧。

沒有取捨，沒有張乖。

誰理會那些朱紫的名號？

青山沒有一點塵。

神通與妙用——運水與搬柴。

**《碧巖錄》**

43. 不知道自己的感受，就不算徹底地活著。大多數人都不滿意於自己的生命，原因在於他們大多不參與自己的經驗。如果坐上好幾年的禪，我們就比較不會如此。不過說實在的，我還沒見過任何隨時隨地徹底活在當下的人。

我們猶如四處泅泳的魚，尋找著生命的海洋時，卻忽視了周遭的環境。我們和魚一樣，迷惑於生命的意義，不知道水就在我們四周，我們就在海洋裏。魚終究會遇上善知識。魚會問：「什麼是大海？」善知識笑而不答。爲什麼？……。

海洋是魚的生命。把魚撈出水面，魚就沒了性命。同理，如果我們離開了生命，也就是離開自己的所見、所聽、所觸、所聞等等，我們就再也接觸不到自己的本來面目。

我們的生命，不過是這條命罷了。

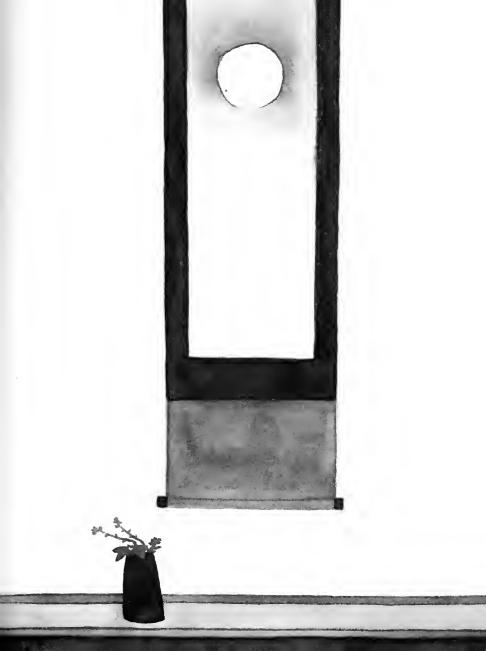
**夏洛蒂・淨香・貝克 《平凡無奇》**

44. 在中西悟堂的書裏有一則母鳥孵蛋的故事。母鳥在孵蛋的過程裏會定期地起身，以喙翻轉蛋，再重新坐在上面。要是母鳥只孵蛋的一邊，不孵另一邊，蛋就不能順利孵化。這並不是說，當母鳥翻轉蛋時，它是有意識地這麼做。相反的，可能是母鳥坐在蛋上令腹部的溫度越來越高，所以它才會將蛋翻過來，把腹部壓在比較涼快的一邊，好讓自己涼快些。

我們對生命工作（life works）的熱愛亦是如此。當你熱情地擁抱圓滿的生命時，自然就會四下環顧，看看有那些地方比較涼快，需要你的關心。這種自然而然生起的熱情，仍是生命的活動或生命的機能。

**內山性尙禪師 收在《典座教訓》**

45. 過於強調腦部，遠過於整體意識中其他部位的效勞，令亞洲老師們既好笑又訝異。某位禪宗方丈曾在某位美國參訪者面前，擺了兩組沒有腳的日本小娃娃，其中一組的底部較重，另一組的頭部較重。當頭部較重的那一組被推之後，還是維持頭上底下的姿勢；另一組則馬上彈回來。方丈狂笑不已，並以這個例子向這個美國人說明他的困境——在他整體的機能上，永遠只強調思考的功能。

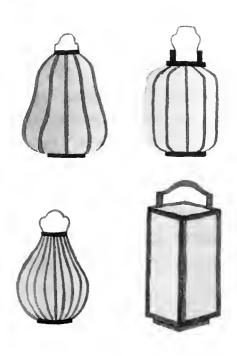
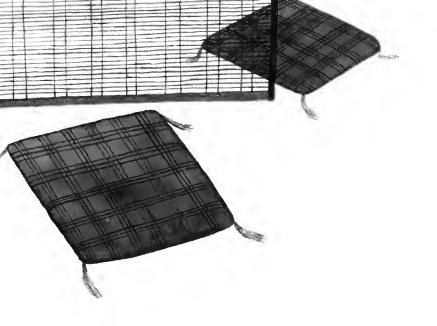
**蘭西・蘿絲 《禪的世界》**

46. 過一會兒，你可能就會閱讀，但是要謹慎地趕緊將它擺到一邊去。如果不放下它們，你就會習慣於只從文字中學習。這就像在熱流中找冰，或在沸水中找雪一樣。因此，佛陀有時說至道可說，有時卻說至道不可說。事實是，眞如本身，也就是萬物的本來狀態中，並沒有所謂可說或不可說。在你徹底把握了這層道理之後，其他千萬個道理也就隨之而來。

**鈴木大拙 《佛教論叢》第三系列**

47. 佛陀經常告誡弟子們，不要把時間和精力浪費在形而上的玄想與臆測。每逢他被問到攸關形上的問題時，他總是沉默不語。相反的，他都教導弟子實務的操作。有一天，當被問到宇宙無限的問題時，佛陀回答道：「不論宇宙有限無限，可限不可限，解脫的問題還是一樣。」另有一回，佛陀答道：「假如有個人被毒箭擊中，醫生希望立刻拔出箭來。假設那個被毒箭擊中的人不想移動箭支，得等到他知道箭的主人是誰、幾歲、父母是誰，以及他射擊的原因。結果將會如何？如果他要等到所有問題都被解答，他早就死了。」生命苦短，不該把生命浪費在無止盡的形上臆測。這樣的臆測並不能使我們更接近眞理。

**釋一行 《禪鑰》**

48. 佛法的文字共有三種：啓示的經典、解經的論，以及對實相的直接反應。這三種法都需要學習者仔細咀嚼，融貫出精義，再吞服下肚，徹底地吸收。這才是均衡的飲食。徹底消化了這三種表達模式之後，它會成爲聖者眞正的本質，就像是心王的信心銘一般。在這個過程裏，我們不偏袒文字或靜默。靜默的實質意義，是指不受偏頗的意見的干擾。心的圓滿是自證自得，不受禪師與傳統的束縛。

**萊士・希松 《活佛禪》**

49. 凡人陷於纏累，而不知不察。就好比大富人家裏患盲的小孩，身在寶庫卻完全見不到寶。他們只有在走動的時候，才會撞上寶藏，並且還被寶藏撞傷了。

**智顗**(538-597) **《止與觀》**

50. 禪的教誨猶如一扇窗。起初，我們看著它，只看到自己的面孔模糊的映射。但是，當我們學習時，視野就越來越清晰，教誨也越來越清楚，最後就成了完全透明。我們看透了它，看見了萬物：自己的面目。

**史蒂芬·米契爾 《彈灰在佛身：崇山禪師的教誨》**

51. 深山大寺裏的鐘聲響了。在清晨的空氣中聽到回響的鐘聲，心中一片澄澈。沒有我與無我的分別，宇宙中充滿鐘聲。

春來了。你看見花開、蝶舞，聽見鳥鳴，呼吸著煦煦暖暖的空氣。你心無餘物，只有春天。

你來到尼亞加拉瀑布，在瀑布下泛舟。眼前、四周及體內，都是狂瀉而下的流水，突然間你大叫道：啊⋯⋯！

這些都是內外合一的經驗，這就是禪心。

**崇山禪師 收在《彈灰在佛身》**

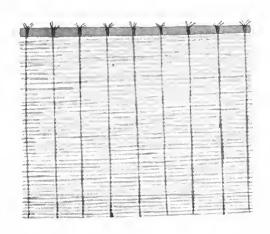
52. 修行，有三種鍛鍊的模式。第一種是戒，禁止偷盜、惡口、貪欲等等的戒律。第二種是禪那(dhyana)，或禪(Zen)。第三種是慧。六祖慧能(638-713)說，善知識，要知道定慧無二，定不是證自修禪。修行的時候，也就是修行的這一刻，定就遍在於生活的各方各面：掃地、洗碗，炒菜等，我們所做的每一件事。

這是慧能最初的教法，標誌著眞正禪佛教的誕生。萬事萬物都在教導我們，向我們展現妙法之光。我們要做的只是睜開雙眼，打開心房。

**莫琳・史都華 《妙音集》**

53. 有時候，你會看到人們拍死叮他們的蚊子。我記得《聖經》裏的規誡曾說：以眼還眼、以牙還牙。那些人以嚴厲的口吻，說著這些《舊約》裏的古老道德規範，卻能毫不猶豫地打死叮他們的蚊子。這眞是不公平的待遇！《聖經》的訓諭和不殺生的第一戒，極爲類似。它們都說：即便是在悲傷或憤怒的時候，行爲也要小心適當，不能超過「以眼還眼，以牙還牙」的尺度。這不僅僅是勸告而已，而是限制暴力的方法。可是，現在的人都能不假思索地殺死昆蟲或其他幼小的動物，譬如松鼠。這眞令人生氣！

眾所周知，生命並非不可毀滅。某些東西的生存，是建立在其他東西的死亡之上。想要活得更好，就該以懺悔的心情行事，以減少業報的影響。在你深入習禪時，你會和所有生命形式更加親近：蚊子停在你的手上時，你就輕輕吹走它，對螞蟻或其他昆蟲也是如此。你不會殺它們。

**菲力普·卡普樂 《禪的覺醒》**

寫著第一戒「不殺生」時，羅勃特．艾德金回憶道：「有一次，有人問亞倫．華茲爲甚麼吃素。他回答說：『因爲牛的叫聲比蘿蔔淒厲。』這樣的回答具有指標性的意義。有人拒吃紅色的肉類，有人不喝牛奶，有人吃任何送到他面前的食物，卻又只限於自己買的肉類食品……。」平常吃素的艾德金說，假如他去參加供應肉類的晚宴，他就吃肉。因爲「牛雖死了，女主人仍還活著。」

**海倫・托可夫 《美國的禪》**

55. 從外而內地簡化生活（我能丟掉些什麼？），和謀求個人的利益（我只想覺得安祥），是件平常事。可是，嚮往簡單的生活不過是項立於眾人之上的渴望。相反的，我真的想以如性命般的無價之物，看待我所遭遇的事事物物。確實，我所遇到一切事物都是我的生命——我的生命完全是聯綴而成的，由「我」與「我所接之物」之間的能量之流所組成。那生生不息的過程，是無常與相互依存的宇宙的活動，我的目標是一而再、再而三地覺悟到念念的相續。

如果說，你所遭遇的事物就是你的生命，你就得問，什麼是我所吃的、所消化的、組成骨髓與骨頭的「生命之食」？它不是使用較少之物來加以簡化，或是使用較多之物來加以增繁，而是對生命的環境的關心。如何和周遭之事保持最佳且清晰的聯繫呢？如何以敬意來回應我們的世界呢？

**華納・吉守，石灣禪堂，加州塞瓦斯托波爾**

56. 所有禪的學人，初學時都該致力於坐禪。不論全趺或半趺，半睜著眼，觀想父母未生前的本來面目。觀想父母未生前的狀態，就是觀想天地渾沌未開、你尚未以人形出現前的狀態。觀想之後，所謂的本來面目就會出現。本來面目是無色無相之物，就像明淨的天空也沒有相。

本來面目無名可狀，勉強稱之爲本來面目、佛、佛性、眞佛等。就像人一樣，它生時無名無姓，後來才被貼上各種名目的標籤。禪的學人們努力參究的一千七百條公案或是主題，只爲了讓他們見到本來面目。世尊在雪山上禪定六年，見到晨星就覺悟了，這就是見到本來面目……。

念頭生起時，就丟了它……念頭如雲，雲破則月來。永恒眞理之月就是本來面目。

**大燈國師**（1282-1334） **收在《第一禪的讀者》**

57. 修即行，證即悟。同理，修是行因，證是習果。

**智顗**（538-597） **《止與觀》**

58. 過去的你已播下善種，才讓今天的你遇上佛教。不僅如此，有些人只來這裏（禪修中心）一次，可是，其他人卻待在這兒認眞修行。當你認眞修禪，就會燃盡過去纏縛你、造成你的無明的業障。日文裏的「認眞」，意思是「溫暖你的心」。如果你溫暖了你的心，業如冰塊，就會化成水。如果你再加溫，它會變成蒸氣蒸發到大氣裏。那些修行的人，將溶去他們的業障與執著。他們爲何而修？爲業而修。

**崇山禪師 收在《彈灰在佛身》**

59. 因是複雜的，有著不同的時間進程。在個別的生命情形中，個人的努力並非單一的決定因素，每一個人還是社會、自然與時間關係網絡中的一份子。人們習慣於對因的錯誤認知，他們誤解了其中眞正的關係。

因是其他事情的果，果是其他事情的因。詛咒可以是祝福，祝福也可以是詛咒。當苦難變成激勵和發展的動力時，就是祝福；而在舒適的生活中，平添了個人的沾沾自喜和自我的放縱時，就是一種詛咒。

**夢窗國師**（1275-1351） **《夢中問答集》**

60.　如果依八正道來討論業的話，第一組是正語、正業及正命：把業當成行動是非常清楚的，業就是已經發生的事。可是一想到正思維，業就變得很微妙，因為思維是內在的：業以思維的形式開始，直接影響你的心。你說了一些東西，它們將會清楚地影響到四周圍的人。你的任何念頭，都將影響「你」，所以業是內在的。但是它最終也會影響到周圍的人，因為它影響了你。因此，一位禪的學人正是活在師父的業裏——同時再一路回溯到菩提達摩和佛陀那兒。我們正在力行他們的業，也包括希特勒的業。所以，什麼是業？它不是個人生命所擁有的東西，它是發生於世間的一切事物。這意味著，你可以視自己的生命為世界，也可以見到你和宇宙的相關性。

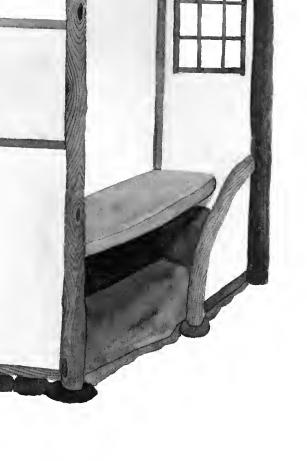
**大原圓鏡先生，紐約市禪堂村**

61.　公案不是閱讀或研究的資料。每則公案都該被想成，指向自己真實本性的實相，以及世界的實相的一根手指。如果你「覺悟」到這根手指是直指向你，這根手指才完成了它作為指示者的職份。

**釋一行　《禪鑰》**

62.

所有禪的故事都述說著同樣的事。事件、角色雖然千差萬別，可是，它們都在幫助我們看清自己的眞實本性、佛性，或是存在的根本——無論我們怎麼稱呼它。公案與儀式並不屬於古老的時代，所以不能讓它流於純粹的形式。我們得戒愼小心，別把古老的東西當成過去的渣滓，也不要把新的東西當成模仿的對象。腳踏實地的人，懂得善用這些公案。它們是活生生的當下，取消其中新舊的區別。每一則公案都是我們的公案。獨一無二的自由會自然湧現，而且是獨立自主地。除了親自參與這種修習之外，否則你就無法瞭解眞正的我。沒有人能教導我們眞我，沒有人能送給我們眞我。我們必須自行發覺它，了了分明、獨立自主。

**莫琳・史都華 《妙音集》**

63. 不論何時，凡是參究公案的時候，如果你全心全力地參——就像母雞孵蛋、貓捉老鼠、餓人覓食、渴者思水、孩童戀母一樣——總有參透的一天。

唱評：祖師們的「公案」約有一千七百則，譬如「狗子無佛性」、「庭前柏樹子」、「麻三斤」和「乾屎橛」等。

母雞孵蛋時，不停地溫暖著蛋。貓捉老鼠時，心眼都定在鼠上。至於餓人覓食、渴者思水、孩童戀母等，都出於一片赤誠，這就是「誠」。參究公案時，沒了誠心，是不可能參透及悟入的。

**三祖僧璨（歿於606？年），收在無相編《千山集：朝鮮禪/傳統與祖師》**

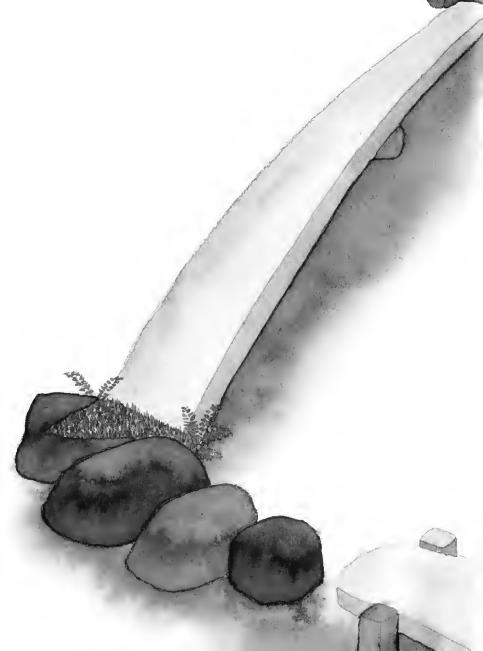
64. 鋼琴家弗拉基米爾・霍洛維茲說，他有一次在一場私人聚會上演奏了先鋒派的不協和作品。當他結束演奏時，有人問他：「我完全不瞭解這支曲子的涵義，霍洛維茲先生。能否請您稍作解釋？」霍洛維茲默然不語，再度演奏了適才的那支曲子，然後面向問他的人宣布說：「那就是它的涵義！」

**菲力普・卡普勒 《禪的覺醒》**

65. 事實上，沒有人——沒有一個人——可以替我們體驗生命；沒有人能替我們感受生命中不可避免的痛苦。成長所必須付出的代價永遠都在眼前，除非我們確實願意付出代價之後，那才是眞正的修行。可悲的是，我們越是逃避，就只會和奇妙的生命及眞實的自我相互隔離。我們甚至還試著攀緣那些我們自以爲可以替我們減輕痛苦的人。我們企圖控制他們，要他們陪伴我們，甚至欺騙他們來關心我們的痛苦。可是

啊，天下沒有白吃的午餐，也沒有免費的贈品。價值連城的珍寶從來不是免費的贈品。想要贏得它，就須有堅定不移和不屈不撓的修行才行。

每一刻裏都要擁有它，不只是在生活的「精神面」(spiritual side)而已。不論我們是否努力專注於生命中所謂的每個當下，如何堅守對他人的義務，如何對待他人——這些就是贏得珍寶所需付出的代價。

**夏洛蒂・淨香・貝克　《每日禪》**

66. 調理食物時，千萬不要以凡眼觀看、以凡情顧念所謂的食材。懷抱試著從一片綠葉造出大寶剎的心態，如此一來，我們就能以最平凡瑣碎的活動，闡述「菩提道」。在以綠色蔬菜調製湯類時，不要被各種嫌厭的感覺帶著走，或持著輕忽的心；也不因爲品質優良的材料可以烹調出特別的菜餚，而興奮得沖昏頭。同樣地，也不要沉溺於特別美味的食物，因爲我們沒理由厭惡一般的食物。不要因爲材料看來平淡無奇，而表現得馬馬虎虎、粗心大意；也不要因爲材料品質優良，就猶豫著是否該勤奮工作。一個會受外物的品質所影響的人，或是一個根據人物的外表或身份改變言談與態度的人，不是一個辨道的人。

**道元禪師**(1200-1253) **《典座教訓》**

67. 有一天，廚師因故耽誤了爲曹洞宗的風外禪師，和他的弟子們預備晚餐。廚師急急忙忙帶著彎刀，到菜園裏割下綠色蔬菜的嫩葉，再將它們剁碎。由於過於倉促，廚師沒注意到蔬菜中混了部份的蛇肉。

風外的弟子們喝湯時，一致以爲自己從未喝過如此美味的湯。這時，風外卻在自己的缽裏發現蛇頭。於是他便喚來廚子，夾起蛇頭問道：「這是什麼？」

「啊，謝謝你，師父，」廚子答道，馬上接過蛇頭，趕緊吞下肚去。

**保羅・李普士 《禪肉禪骨》**

68. 許多公案都是和尚們到師父面前問道的記錄。什麼是道？該不該尋道？是否要努力求之？能不能掌握它？執就是失，說也是失。安全感的需要束縛著我們，令我們尋找禪的定義。可是妙不可言且難以定義的禪，是我們在這的共同體驗，但是又不能把它鑄在模子裏。

有位教授曾到「漂浮禪堂」（暫時的會客廳）參訪千崎如幻（早期旅美的臨濟宗老師，他歿於1958年）。教授預備寫下所有關於千崎如幻談論禪的事情。千崎如幻帶他到禪堂，他則帶著備好的紙筆，開始談說論禪起來。千崎將手指豎於唇上說：「噓，我們靜靜地打坐。」然後千崎帶他到廚房，那位教授心下思忖：「哦，眞好。我可以開始談了，讓我看看他們吃些什麼。」他就開始問這方面的事。千崎說：「噓，我們靜靜地弄食物、吃東西。」過後，他們去到圖書館，教授又心想：「哦，好棒的書啊！現在準可以談了罷。」可是如幻卻說：「我們安靜地閱讀。」當千崎告訴教授門的位置時，教授口中仍喃喃自語地說：「到底什麼是禪？」

**莫琳・史都華 《妙音集》**

69. 禪如何處理這些棘手的問題呢？

首先，禪不倚靠書本上的知識，而是直接訴諸個人的經驗事實，指出它的解決之道。人的本性在有限與無限間明顯的激烈掙扎，應該由比理智更高的本能所掌握。禪認爲，理智先讓我們提出它所無法解答的問題，所以它就該被擺到一邊去，讓位給某些較高層次、更具啓示性的領域。由於理智具有一股特別不安的特質，雖然它能提出一些足以干擾心寧平靜的問題，卻常常提不出令人滿意的答案。

**鈴木大拙 《禪學論叢》**

70. 不需要專注於某種稱爲「禪修」的東西。只要從早到晚注意著一件又一件的事，專心專意，沒有伴隨著概念，像是「我這麼做就是好人」或是「這不是很好嗎？我能照料一切」，那就行了。

**夏洛蒂・淨香・貝克 《平凡無奇》**

71. 我們就像生命之河裏的漩渦。河水或溪水向前流時，可能會撞上岩石、枝幹，或地面上崎嶇不平的地方，使得漩渦在刹那之間四處飛濺。濺出的水花，急忙落入經過的漩渦，重新回到河裏，再漸漸加入其他漩渦一起向前。頃刻間，濺出的水花似乎可以分別爲某一單獨的事件，可是漩渦裏的水本來就是河的本身。漩渦的穩定是暫時的。生命之河的能量形成一切生物——人類、貓、狗、樹木和作物等——那麼，讓漩渦得其所是的方式，唯有立基於它自己的改變。在漩渦被打散之後，它會再回到更強大的水流中。某個漩渦的能量逐漸消褪之後，河面上另外的水流經過時，可能會再度逮住它，一轉眼間就變成另一道漩渦了。

**夏洛蒂・淨香・貝克 《平凡無奇》**

72. 我以前經常划獨木舟，特別喜歡在新英格蘭狹長、湍急的溪流裏划獨木舟。那些岩石被稱爲岩石花園，流水就在這些冰河時期留下的岩石間蜿蜒而行。順著這些幻化莫測的溪流前進，獨木舟就會撞上岩石，或被急流所吞沒。這些急流會損壞獨木舟，甚至把你淹沒。但是，如果你懂得與它和諧共進的道理，你就可以與急流共舞，平順地滑行在岩石之間，並且快速地衝入漩渦之中。只要輕而易舉地就能做到，不過就是「與流共進」而已。這是我們與自然力量間的主動邀約，由於是基於對力量的親切瞭解，所以才能和諧共處。

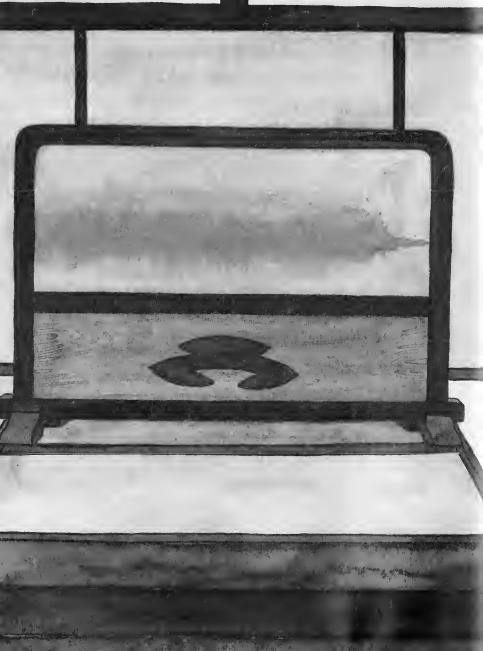
主動地與流共進，並不是佛教所說的受(acceptance)。佛教的說法是，我們該以開放的心靈和主動的邀約，接受當下的一切，接受萬物的本來面目。要是遇上一攤止水，你就享受它平靜的溫和，並且安於它即將變化的世界裏。

**華納・吉守，石灣禪堂，加州塞瓦斯托波爾**

73. 只要沒有污染，道就不用修。何謂染？造作趨向都是染。

如果想要直接瞭解道，平常心就是道。

所謂的平常心，是指心無造作、心無是非、心無取捨。

**馬祖禪師**(709-788) **收在《禪學精髓》**

# 境

*environment*

74. 只需要記得下面的指示：

第一，學習不受外境的影響，因而清淨身對外境的感受。

第二，學習不注意感受中彼和此的分別，因而清淨身對境與境間無用的區別。

第三，注意不分別適與不適的感覺，因而清淨身無益的區別。

第四，避免在心中沉思默想，因而清淨你身上分別性的知識。

**黃檗禪師（九世紀）《黃檗傳心法要》**

75. 佛陀對組成眾生的元素不感興趣，他對存在的形上理論也是如此。他更關心此時此刻的存在，這是他的論點。麵粉能做成麵包。將麵糰置入烤箱，如何將麵粉變爲麵包才是佛陀最關心的問題。因此，如何開悟才是他的主要關懷。覺悟的人是完美可得的性格，於他於人都是如此。佛陀想要探尋人類是如何發展出這種理想的性格——過去世的聖人如何成聖？爲了尋找使麵糰變爲完美的麵包的方法，他不斷嘗試，直到相當成功爲止。那是他的修行。

**鈴木俊隆《禪心初心》**

想像你在坐禪人的身旁擺一塊大石頭。石頭是死的，無論它坐多久，都不會起心動念。但是，旁邊的坐禪人就不一樣了，他是活生生的人。就算我們如石般地坐著不動，也不能說我們不會起心動念。相反的，要是有人不起心動念，我們就能說他是死人。但是，生命的眞諦當然不是指像石頭般的毫無生命。因此，停止念頭的產生，不是理想的坐禪。念頭的生起，是絕對自然的狀態。但是，假如我們追逐念頭的話，那就成了思考，不是坐禪。因此，我們該抱持怎樣的態度呢？

簡單地說，就是把目標定於維持坐禪的姿勢，放下思考。這就是形容我們該有的態度中，最恰當的方式。甚麼是放下思考呢？嗯，當我們思考時，就會思考「某些東西」。思考某些東西的意思是，以思考執取那些東西。因此，坐禪的時候，我們要張開那些意圖執取東西的思維之手。直接捨棄執著，這就是捨念。

**內山幸尚 《張開思惟之手》**

77. 有些人不瞭解善惡之性是空。人們猶如草坪上的石頭般，端坐不動，壓抑身心。以這種方式修心，是天大的煩惱。因此有人就說：「聲聞（專心聞法得悟的人）斷盡一切妄念，可是斷念之念卻是盜匪的行爲。」如果了知殺生、偷盜、姦淫、妄語等都源於自性，那麼生即是滅。它們的根源都是寂靜，爲什麼要斷除它呢？像這句話所說的：「別害怕念頭的生起，只要關心你的覺知是不是變鈍了。」又有句話說：「假如能當下意識到念頭的生起，那麼透過覺知，念頭就自然消失了。」

**智訥禪師**(1158-1210)　**《朝鮮禪入門：智訥作品集》**

78. 在禪裏，身心二分被視爲最大的煩惱：坐得好是希望生活會更好。它就像騎術中的用語一樣：「馬鞍上沒有騎師，馬鞍下沒有馬」。那就是坐禪，就是當下。沒有物、沒有我。所以，我們不知道發生了甚麼事。

**寂照　收在《美國的禪》**

從前，日本有個名叫芭蕉的大詩人。他是個非常機靈的年輕人，也是鑽研諸多經藏的虔誠佛教徒。他自認爲自己瞭解佛教。有一天，他去拜訪澤庵宗彭禪師（1573-1645），兩人交談了好長一段時間。只要禪師一說話，芭蕉就長篇大論、引用最高深的經典回應禪師。最後，禪師終於說：「你是個偉大的佛教徒、偉大的人物，你瞭解一切。但是，在我們交談的過程中，你只會引用佛陀或名師的話。我不要聽別人說什麼，只想聽你說了些什麼，用你自己的話表達。現在趕快給我一句你自己的話。」

突然，寺院花園裏傳來了聲響。芭蕉對禪師說：

「寂寞古池塘。一蛙跳在水中央，撲通一聲響。」

禪師大笑著說：「好！這是來自眞我的文字。」芭蕉也笑了，他覺悟了。

**崇山禪師　收在《彈灰在佛身》**

80.　禪自由的弔詭，在於它是當下可得，卻又在你刻意尋覓它時避開你。這就呼應了無難禪師（十七世紀）所說的「不尋之尋」。臨濟義玄（歿於西元866年）則這麼說：「禪無可執。習禪的人見不著它，因爲他們太著急了。」

**湯瑪士・柯勒利 《禪的精華》**

81.　若想覓得自由，就該瞭解自己的眞性。眞性無形無相、無根無本、無住處、活潑潑。它是樣樣都行的方便設施，它的用處沒有蹤跡。因此，越尋覓它，越是遠離它；越求它，越是乖離它。

**臨濟（歿於866年） 收在《禪學精華》**

82.　因陀羅是一位印度的古帝王，他自以爲很了不起。有一天，他去找皇家建築師，說他自己想要留下一座紀念碑——一座可以讓全部子民瞻仰的東西。

國王的建築師建了個延展至一切時與一切所的巨網。國王的財務主管在網的各個節點上，放上一顆明亮閃爍的珍珠。每顆珍珠都能映在其他的珍珠上。每一顆珍珠——每一個人，每一件事——組成了整個因陀羅網，在一切時空裏。

當我們覺悟自己是因陀羅網上的明珠時，就能看見每一個人身上都含藏著全宇宙。我們都相繫於因陀羅網中，在生命中、工作上和他人的聯繫更是不可限量。

**伯納德・格拉斯曼及里克・菲爾德斯 《廚師指南》**

83.　　　右手是眞正的菩薩。它不分別右手或左手，它只行「關心」。

**釋一行　《除妄的金剛》**

84. 商店裏長年展售著不當令的花和各式的蔬果。在現在的世界裏，人們體驗不到久冬後乍見花開的喜悅，以及對秋後猶存的花的溫柔……

打從人們一脫離了自然環境之後，心中就生起這種情緒。這都來自於人類以爲金錢萬能的想法……。

我們的欲望——要經常看到喜歡的花、吃到喜歡的蔬果——和人類另一項普遍的欲望相互糾纏。那個欲望就是獲取利益。爲了滿足那些欲望，人們毫不節制地濫用科技。最終，再爲了商業販售的行爲，取得所有的東西，才造就了一個毫無生氣的世界。我們不該忘了，人類正住在一個逐漸走向物質主義及缺乏情感的環境裏。他們的心將會、或是已經被塑化，再也沒有空間容得下佛理生死涅槃的道理。

**春藤青山《禪籽》**

85. 人類的煩惱來自欲望，然而不是所有的欲望都會製造問題。欲望有兩種：需求（我必須有）和偏愛。偏愛無害，我們可以盡取所需。要求滿足的欲望才是問題的所在。它就像永恒的乾渴，人們爲了止渴，就試著把水管接到生命之牆的水龍頭上。始終想從這個或那個水龍頭上，獲得所需的水……

這些爲了止渴，嘗試攀緣的水龍頭是什麼呢？有人覺得那是一份職業，有人認爲是「正確的伴侶」，或是「一個像他或她的小孩」……。

當你放下這些期待之後，就會發生一些怪事。我們捕捉到另一個水龍頭的微光，那是個不可見的水龍頭。接上了水管，開心地發現水流正噴湧而出。我們心裏想著：「找到了！我找到了！」這會兒又發生了什麼事？水又再度變乾了。由於我們把需求帶入修行，所以才會變渴。

修行必須是無窮失落的過程。我們必須見到所求之物（甚至是已得之物），終將令人失望。這一發現就是我們的老師。

**夏洛蒂・淨香・貝克 《平凡無奇》**

86. 餓狗咬枯骨。

**重森宗育 譯 《禪林》**

87. 我讀過一則故事，是關於一個和尚請求一座寺廟的收留。他坐在寺院的大門前，正好看見一個人提著大包袱走在路上。他跳了起來，衝到那人面前要幫他提包袱。寺裏的方丈便把他趕走。這不是太不慈悲了嗎？這則故事告訴我們：每個人都得揹自己的行囊，伴隨它一塊成長，一同學習，直到成熟爲止。當我們坐在廟門前，要是我們成熟的話，就知道何時該伸出援手，何時該讓別人自行擔負自己的負擔、做自己的工作。我們是到這裏互相幫忙、互相扶持，而不是要干涉或承擔他人的痛苦與負擔。由於我們是來自一身與一心，自然能夠感受他人的痛苦，但也要允許每個人擁有自己的經驗，以自己的方式貢獻自己。

**莫琳・史都華 《妙音集》**

88. 有句俗話說，人類的極限就是上帝的國界。凡事都很順遂時，我們就想抓著它不放。在執著這些快樂的當兒，我們就破壞了它。當我們堅定地坐禪時，不安和痛苦的感覺會把你拉回當下。坐禪會凸顯逃避的欲望。當我們坐正時，就無處可去。除非是不舒服，否則我們就學不會這點。我們越不意識到這些不安與逃避的念頭，就越能在現象的生活中製造傷害——從國與國的戰爭、個體與個體間個人的恩怨、到自己內部的爭執。所有這些問題的產生，都因爲我們脫離了經驗。不安和痛苦不是問題的起因，原因在於我們不知道如何處理它。

**夏洛蒂・淨香・貝克 《平凡無奇》**

89. 正念可以幫助我們集中注意力，瞭解自己正在做的事。我們往往是社會的囚徒，我們的精力四處分散，我們的身心不諧調。開始留意自己的言行舉止與觀念想法，就是對抗外境的侵擾和個人妄見的開始。點亮了覺性之燈後，生命亦隨之一亮。我們的自信心會被重建，不再被幻影所籠罩，而專注的能力也會發展至極致。我們還和從前一樣：洗手、穿戴，照例做著日常的事。但是，現在的我們都瞭解自己的行動、言語，以及想法。

**釋一行 《禪論》**

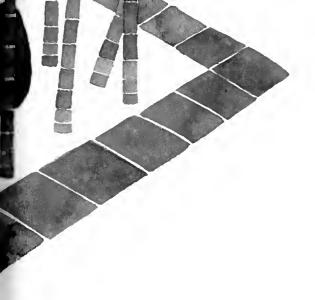
90\. 修行不是說任何你所做的事，甚至躺著，就是坐禪。當你的限制不再圈限著你時，這就是我們所謂的修行。當你說：「我所做的一切都是佛性，所以做什麼都無所謂，也不需要練習坐禪」時，就已經對日常生活作了二元性的理解。果眞無所謂的話，你連說都不必說了。只要在意自己的所作所為，那就是二元。唯有不關心自己的所作所爲，你才不會這麼說。坐就坐，吃就吃，就這麼簡單。假如你說：「無所謂」，這就意味著：你以某些藉口，讓小小的心靈照它的方式行事。這也意味著：你執著於某些特定的物或方式。這就不是我們所說的「只管打坐」，或是「凡事都是坐禪」。當然，任何我們所做的事都「是」坐禪。但是，果眞如此的話，我們就不需要說了。

**鈴木俊隆 《禪心初心》**

91. 大樹有大用，小樹有小用。
好壞因用而異，絕無例外。
保持益友及損友。
不要拒絕任何事物。
這才是眞正的佛教。

**鏡虛禪師**(1849-1912) **《千山集》**

92. 佛教不是一系列的條規，它沒有教條。佛教只教人如何成佛。它是精神上自我成長的方法，尤其指的是一種行動的方式，從以前到現在一直都是如此。我們必須有些行動，不光是坐著談論它，或是坐在蒲團上囫圇吞棗地接受一切。我們送走它，發揚它。沒有捷徑，沒有旁門左道，也沒有瞬間變化的魔術藥水。我們必須以雙足步行，親身經歷它；同時，我們也時時警覺到彼此相生相即的關係。我們可以經由每個念頭、每個行動，互相幫助或互相防礙。一次一步，就像經行(kinhin)一樣，一次一步。我們知道，自己所做的不可能完美無瑕。然而，正如布萊(R. H. Blyth)所說：「盡善盡美是完美世界裏不完美的行爲；卻是不完美世界裏，恰當的行爲。」

**莫琳・史都華 《妙音集》**

93. 十三世紀時，曹洞宗的創立者道元禪師說：

學佛道者，學自己也；學自己者，忘自己也；

忘自己者，萬法所證也。

在步上修行之道時，我們同時也返身步向自己。這是禪佛教的基本教法之一。步上學道之路，就是步上學習自己之路。當我們閃爍著疑惑之光——即開始靜坐冥想、體驗專注與正念——就會發現，道並非外於我們。而所謂的學習，是始於你所在的地方。每一口呼吸都是：「學佛道者，學自己也。」

**大原圓鏡先生，紐約市禪堂村**

94.

懷讓（677-744）注意到，有一個名叫馬祖道一（709-788）的和尚成天都在坐禪。師父知道他不是一般的和尚，就問他說：「大德不斷坐禪，圖的是什麼？」馬祖答道：「圖作佛。」懷讓就拿起磚塊，在庵前的石塊上用力磨著。過了一會，馬祖便問：「師父磨磚做什麼？」懷讓說：「磨來做鏡。」馬祖就說：「眞荒謬，磨磚哪能成鏡。」懷讓答說：「是的，磨磚不能成鏡，那坐禪豈能成佛？」於是馬祖便問：「我該怎麼做呢？」懷讓說：「如牛駕車，車若不行，是該打車子，還是該打牛？」馬祖不知如何應對。於是懷讓又說：「你是學坐禪，還是學坐佛？如果是學坐禪，禪不是坐，也不是臥。如果是學坐佛，佛沒有相。由於法沒定相，你就不該有所取捨。執著於坐佛會阻礙你成佛，也就是殺佛。」

**釋聖嚴　《禪宗流派與傳承》**

95. 如果我拿著一杯水問你：「杯子是不是空的？」你會說：「不是，它裝滿水。」如果我倒了水後再問你，你會說：「是的，它是空的。」但是，空了什麼呢？……我的杯子裏沒有水，卻有空氣。所以，空是某樣東西的空……。當觀世音菩薩（慈悲的化身）在《心經》說「五蘊皆空」時，爲了讓他說得更明白些，我們就要問：「觀音先生，空了什麼？」五蘊，譯成英文就是五種積累，或五種聚集，它是組成人類的五種元素……。事實上，它們是五條流於體內的河：它是代表身體的色河，以及受河、想河、行河和識河。它們始終流在我們體內……。

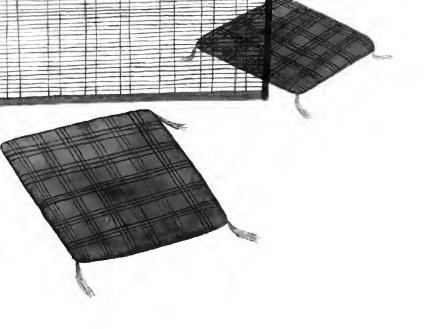
觀世音菩薩深入觀察這五蘊……，發現沒有任何一蘊能單獨存在……。色是無我，也是虛空中的一切萬法。同理，受、想、行、識，亦復如是。

**釋一行 《般若之心》**

96. 一花開遍萬里春。

**重森宗育 譯 《禪林》**

97. 《心經》教導我們說：「色即是空，空即是色。」大多數人，甚至長期禪定的學生，也不瞭解這是什麼意思。日常生活中有一個極簡便的方式，可以幫助我們瞭解這句話的意思。比方說，這是一張木椅。它是棕色的。堅固而沉重。它看起來能用上好一段時間。你坐在上面，它就承受你的重量。你可以將物體放在上面，在椅子上點火，再轉身離去。當你再度回來時，椅子就不在那兒了。原先堅硬、強壯且真實的椅子，現在卻成了四處飛散的一堆餘燼。這個例子表示，椅子是空的：它不是永恒不變之物。它恒常變化，不是獨立的存在。經過或長或短的時間後，椅子就會逐漸起變化，變成其他樣子。因此，這把棕色的椅子是絕對的空。雖然它始終具備了空性，可是空即是色：你能坐在椅子上，它也會支撐你。「色即是空，空即是色。」

**崇山禪師 《禪學指南》**

98. 開悟就像是將注意的焦點從指頭移開，轉向掌中，並且全神貫注於掌中。手指是指包含佛教的各種智慧傳統，它是個人與團體的象徵。這些手指頭的功能協調，可是它在掌上的定位卻是特殊的。它只能意會，不能言傳。細想傳統上對於開悟的一則隱喻說：擺在掌心的一顆成熟的果實。當覺者佛陀張開手掌，高舉著施無畏的手印，在場所有目睹佛陀手印的人，都經驗了對完美無二的無畏。住於掌！

**萊士・希松　《活佛禪》**

99. 在你修行以前，覺悟就已存在。我們常常以爲，練習坐禪和覺悟是兩碼子的事。修行就像一副眼鏡。修行時，就如同帶上眼鏡，可以看見覺悟。這是錯誤的理解。眼鏡本身就是覺悟，帶上眼鏡也是覺悟。因此，不論你做什麼或什麼都不做，覺悟都在那兒，永遠都在。這是菩提達摩對覺悟的理解。

**鈴木俊隆　《禪心初心》**

100. 五十四年，
照第一天。
打個勃跳，
觸破大千。

**道元禪師**(1200-1253)　**《老鶴草：中日禪詩集》**

101. 放下牽纏之事，讓一切止息。坐禪是不思善、不思惡。不努力於覺醒，也不自我反省。
不求成佛，放下坐臥。飲食有節。留意時間的流逝，用心坐禪，如同要由火裏救頭一般。

**道元禪師**(1200-1253)　**《露中之月》**

102. 千崎先生經常問：「聽到狗吠的聲音時，你會不會想起自家的狗？」這是很有趣的問題。如果你想起自家的狗，那麼很快的——事實上是馬上的——你就穿越草坪，到達完全不同的時空。你不停地追逐聲音，以及相關的事物。你心神不定，讓聲色牽引著你，任憑吠聲的擺布。當你止於寂靜時，吠聲就任由你擺布——那是你的吠聲。

**羅勃特・艾德金 《無門關》**

103. 坐禪的時候，如果生起念頭，不要輕視它，也不要珍視它，只管在心中搜尋這些念頭的來處。你必須瞭解，任何意識所想、眼目所見的東西都是幻覺。它們不是永恒不變的實相。因此，你無需害怕這些現象，或因而感到迷惑。如果能讓心處於虛空的狀態，不受外物的染著，即使你正躺在臨終的床上，也不會受到惡魔的干擾。不過，坐禪時，千萬別記得我所說的話。你必須化爲這些問題：「心是什麼？」、「聽這聲音的是什麼？」當你證得此心，就知道它是諸佛與眾生的本源。

**拔隊得勝** (1327-1386) **收在《禪門三柱》**

104. 修行是爲了看穿自己的所執，而不是排除它。我們可以腰纏萬貫，卻不依戀財富，也可以家徒四壁，卻執著於貧窮。一般而言，如果我們能看穿執著的性質，就會傾向於擁有較少的財物，可是這也不盡然。泰半的修行，耗費了太多時間在環境和心這兩方面，以爲「心要平靜」。但我們的心並不要緊，重要的是，不要執著於心的活動。情感無害，除非它們操控了我們（也就是，我們執著於它），就會帶來不和諧。修行最主要的問題，在於見到我們的執著。耐心地持續坐禪之後，我們就會開始瞭解，自己什麼都不是，只是執著：執著操控了我們的生活。

然而，當我們主張必須去除執著的時候，其實還沒放棄執著。只有覺悟了實相，執著才會悄然凋零。就像海浪捲走沙堡後的平順、自然。最後則是——它到哪兒去了？它是什麼？

**夏洛蒂・淨香・貝克 《每日禪》**

105. 禪堂不是休閒享樂的地方，它是燃燒我執的火爐。我們需要用什麼樣的工具？只有一樣。我們都聽過它，卻很少用它。它叫做專注。

**夏洛蒂・淨香・貝克 《每日禪》**

106. 那些說不必關心飢餓、戰爭、壓迫、社會公義等世界性問題，而只要修行的老師，還沒眞正瞭解大乘的意義。我們當然要練習數息、禪定、讀經，然而，做這些事的目的是什麼？這是爲了瞭解自己和世間的事。世間的事，也發生在我們身上；反之亦然。一旦看清了這點，我們就不會拒絕肩負責任，或參與行動。當村子被炸之後，長幼們非傷即亡。佛教徒還能坐在未被轟炸的寺廟裏嗎？如果他有智慧與慈悲，就會在助人的過程中，找機會實踐佛教。實踐佛教，也就是見性成佛。如果不瞭解周遭的世界，要如何見性呢？自性和痛苦、不正義、戰爭都有關係。見到世間種種鬥爭的眞相，也就是見到自己的眞相。

**釋一行 《相即》**

107.　當你開始尋找老師時，擁有「初學者之心」是非常重要的。別執著於禪師的長相、行爲等這類舊觀念，試著擁有開放的心。有一則「趙州木橋」的奇特公案，就演述了這種經驗。趙州是中國唐朝的偉大禪師，他口才極好，具有舌燦蓮花之妙。他住在一座山上，通往山上的，是一座聞名全國的美麗石橋。有一次，有一個趾高氣揚的年輕和尙到這裏來。他說：「我來見識趙州的石橋，想不到這裏只有一座木橋。」趙州定定的看著他說：「你只看見木橋嗎？是的，它讓馬走，也讓驢走。走過來吧。」學生的所見，即是學生的所得。無論學生身在何處，這裏都有老師等著和他們相遇——就在這裏，隨時可以服務，不管是服務驢，還是服務馬。

**大原圓鏡先生，紐約市禪堂村**

108.　滿空與鏡虛禪師（1849-1912）正穿越一座森林，突然天上下起了一陣傾盆大雨。他們只好在巨石築成的岩洞中避雨。一走進岩洞裏，鏡虛就再三抬頭看著頭上的大岩石。他的舉動引起滿空一絲絲的不自在。滿空就問道：「法師，你幹嘛一直看那些石頭？」

「我怕石頭會掉下來，壓到我們。」

「那些大石頭怎麼會掉下來呢？」滿空驚訝地問。鏡虛回答說：「最安全的地方，就是最危險的地方。」

**無相　《千山集》**

109. 我們的本來佛性，在至高的眞理上，並無一物。它虛通寂靜，明妙安樂，如此而已。只要深自悟入，直下便是。本來佛性圓滿具足，更無所欠。就算一步步登入菩薩境地直至佛果，最終也將在一瞬間證得圓滿覺性。你將契悟自心始終存在的佛性。一切前述的過程，再也不能添加一絲或一毫。

**黃檗禪師（九世紀）《黃檗傳心法要》**

110. 有個故事是說，三個人看著山頂上的一個和尚。觀察了好一陣子之後，其中一個人說：「他是尋找迷途羔羊的牧羊人。」第二個人說：「不是，他沒有四處張望。我想他是在等候友人。」接著第三個人就說：「他恐怕是個和尚。我敢說他是在冥想。」他們開始爭論起來，最後爲了解決爭端，只好爬上山頂，靠近和尚的地方。「你是不是在找羊？」「不，我沒羊可找。」「噢，那你一定是在等朋友。」「不，我沒在等人。」「好吧，那你一定是在冥想。」「呃，不是。我只是站住，不做什麼。」

……觀照佛性必需……完全處於當下。因此，我們從事的任何活動——不論是找尋遺失的羊，或是等候朋友，還是冥想——就只是住在這裏，在這個時刻，什麼都不做。

**夏洛蒂・淨香・貝克《每日禪》**

111. 有一天，雲居禪師在集會上說：「要得到這一樣東西，你必須成為這樣的人。既然你是這種人了，幹嘛還煩惱著這一樣東西呢？」

**道元禪師** (1200-1253) **《正法眼藏》**

112. 「禪」這一名稱來自梵文的「禪那」，意思是「禪定」。學禪的人，可以透過禪定止念，覺悟含藏念頭的空心。這就好比濁水中的微粒，杯子靜止不動時，微粒就沉入杯底，水則變得澄澈明淨。因此，念頭平靜下來時，心既不動，意識就變得清明。然而，禪並不是禪定。禪定者可以每天持續保持直立的姿勢、精進地坐禪，但這可不是禪。它是一個新的、崇高的自我，禪則是無我。

**提莫西・弗萊克 《禪師的智慧》**

113. 我們不僅要知道，還要小心留意著。我們藉由恒久的警覺，避免陷入依戀因襲的概念和世俗的表象。就連那些直截了當、崇高的語詞，譬如曹洞禪或至道等，也會變成徹頭徹尾的習俗與條規。這是在鐵鏈上加上金鏈子。譬如一般性的術語，男性與女性，是任意選定的名稱，它和覺性的基本事實

完全無關。自、他、有情、無情——這些相對的術語，是絕不存在於本覺裏的一種區別。如果人們執迷於文化、個人思考、個人感受上的常規慣例，所有的形式，包括精美的金佛像等，都是令人目盲的東西……。

**萊士·希松 《活佛禪》**

114. 仔細看著手掌，你將看見父母和代代的列祖列宗。他們都活在這一刻，出現在你體內。你是所有這些人的延續。

出生的意思是說，本來不在的變爲存在。但是，我們「出生」的那一天並不是生命的伊始，它只是延續的一天。當你慶祝著「延續日」時，不該覺得比較掃興。

既然我們從未出生，要如何停止生呢？這就是《心經》給我們的開示。當我們有了無生無滅的實際經驗，就能瞭解人類是超乎二元性的。「無分別我」的禪定，就是超脫生死之門的方法之一。

你的手證明你從未出生，也不將死亡。生命之線無始，時至今日也無滅。前代的列祖列宗，甚至再回溯到單細胞的狀態，此時此刻都浮現在你掌上。你能看見它，經驗它。你的手是經常可用的冥想主題。

**釋一行 《當下，美好的當下》**

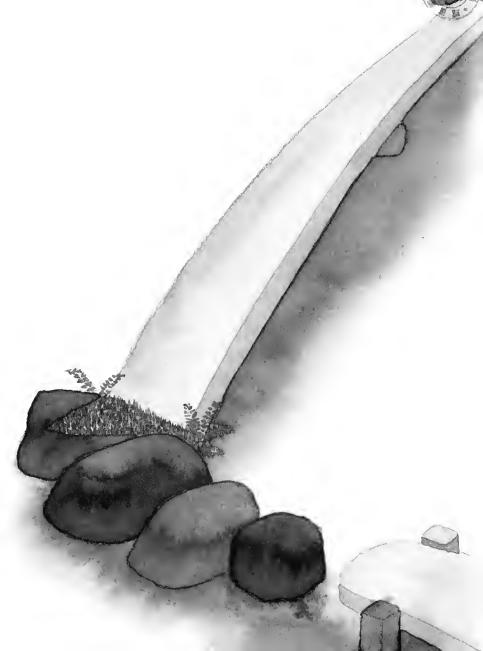
115.　師生關係是禪佛教中最特殊的觀點之一。古時候的人們，習慣於翻山越嶺到處尋訪禪師。今天，你會到不同的禪修中心，尋找你認為可以與他共同努力的人。但是，你怎麼知道你找對人了呢？以下是一些有幫助的問題，你可以自問：

・我可以同老師一起冒險嗎？

・我可以在老師面前裝傻嗎？

・我能不能跟老師說「不知道」？

答案如果是肯定的話，表示你在這些方面信任這位老師。那麼，也許你已找到一位好老師。如果答案是否定的，那你還得花上十年，尋訪你的好老師。

**大元　喬先生，紐約市禪堂村**

116. 修習佛陀的教誨，通常都要接受禪師必要的引導，而不是順著自己的念頭而行。事實上，有念或無念都不能證得佛道。只有專志於修行的心與道相應，身心才能平靜。身心不平靜，就有不安。身心不安，悟道的途中就有煩惱。

**道元禪師 《露中之月》**

117. 老師和學生就像鐘和聲。學生和老師就像魚網中縱橫交錯的繩索——是交叉的結點，不是分別的股線。當老師準備妥當，學生自然就會出現。

**萊士・希松 《活佛禪》**

118.　遂翁是白隱慧鶴(1689-1769)的弟子，他是個出色的導師。某次結夏期間，有個來自日本南方島嶼的學生向他請益。

遂翁給他一個話頭：「聽隻手之聲。」

那位學生在那待了三年，始終參不透話裏的玄機。一天晚上，他流著淚去見遂翁。「我要羞慚地回到南方，」他說，「因爲我無法參破話頭。」

「再等一個星期，努力去參，」遂翁建議道。一個星期過去了，學生沒有開悟。「再試一個星期，」遂翁說。學生順從地答應，仍然徒然無果。

「再試一星期。」這一回仍然落空。學生在絕望之下，請求禪師讓他離去。可是遂翁要他再參五天。五天後，他依舊一無所獲。那時候遂翁就說：「再參三天，要是你還不悟的話，最好去死。」第二天，學生就開悟了。

**保羅・李普士 《禪肉禪骨》**

119.　青，取之於藍，而青於藍；

冰，水爲之，而寒於水。

**重森宗育 譯 《禪林》**

120. 絕壁下禪門前，池塘上暗淡的春草，

一隻蛙跳入水中，撲通！

詩人猛然一驚，掉落了手中的筆。

**仙崖禪師**(1750-1837) **《禪：詩歌、祈禱文、教義、軼事奇談、參請》**

121. 六祖慧能外出行腳歸來後，有個徒弟在慧能面前畫了個圈，

並站在圈內作禮。禪師問道：「你要作佛嗎？」

和尚答說：「我不知道如何作眼？」

禪師就說：「我不如你。」

徒弟毫無回應。

**釋道原（十一世紀）《傳燈錄：早期禪師》**

122.

深入的研究顯示，當直覺充份展現時，思惟就會受佛心之光的啓發，使我們突然「見」了。起初是「窺見」，後來才是徹底的突破。世間的一切還是對立的，但對立中的每一對，也是實相不可分割中成對的面向。徧地都是橋樑問題的解答，但我們不需要任何橋樑。如同龍樹（約歿於二或三世紀）——佛教歷史上最偉大的心靈，所說：「涅槃就是輪迴。涅槃的極限，即世界的極限。涅槃與輪迴，只有最微細的差別。」

**克里士瑪斯・韓瑞福 《西方的近禪之路》**

123. 我的老師，沢木老師經常說「活出充滿宇宙的我」。當我們見到宇宙、世間、一切有情等字眼時都以爲，我們該在冥想中將覺性擴展至極大的空間，就像汽球膨脹充滿空氣時一樣。這不是老師的意思。生命必然具有生機活潑的活動。《典座教訓》（道元的廚師教誨）教導我們，自性能含萬法。一切事、一切人、或是當下的情境，都能幫助我們發現生命，並讓我們一再把生命的熱忱注入其中……。因此，大心不是冥想某些廣大、漂浮的空間。相反的，它是將生命貫徹於每一件事，不管它是什麼。

**內山禪師 《典座教訓》**

124. 從前,有一隻初生的小魚問年紀較長的大魚關於大海的事。
「什麼是大海？」他問。「我一直聽到它的事，不知道它是什麼。」
「嗨，大海就在你四周，小朋友，」年長的魚說。
「果眞如此的話，爲什麼我看不見它？」年輕的魚問。
「因爲它無所不在。它圍繞著你，在你裏面，也在你外面。你生於大海，也將死於大海。再者，你就是大海的生命。游泳的時候，你就揭露了它的存在。只因爲你們太親近了，所以你才不容易看見它。但是，別擔心，它就在這。」

**瑞夫・馬丁、曼奴埃拉・索勒斯 《雙手之聲》**

125. 當諸法都是佛法的時節，就有迷悟，有修行，有生死，有諸佛，有眾生。當萬法都不屬於我的時節，就沒有迷悟，沒有諸佛，沒有眾生，沒有生滅。因爲佛道原來就超越於豐富與缺少，所以就有生滅，有迷悟，有眾生，有諸佛。雖然如此，執著於花的時候，花就謝了。可是雜草卻在我們嫌棄它的時候生長。

**道元禪師** (1200-1253) **《正法眼藏》**

126. 我們說：「拔野草，養植物。」拔掉雜草，將它埋在植物附近，滋養它們。這麼看來，儘管修行時遇上障礙，坐禪時心波層生，可是，波折本身就會幫助你。因此，你的心中無需煩惱。倒不如感激那些雜草，它們終將滋養你的修行。一旦你將心中的雜草，化爲精神的養份之後，修行就會有長足的進展。你會覺察到其中的進展，體會它們如何化爲自我的給養。

**鈴木俊隆 《禪心初心》**

127. 烹飪猶如生命，是一種轉化之道。烹調直接運用自然力的火與熱、水、食物和土來進行加工。蓋上鍋蓋，等火將米煮成熟飯。或攪拌酵母與麵糰，再放進烤箱。這個過程包含了一件事，它幾乎就是魔術。

這種轉化，涉及一定量的信心。我們用心預備食物：洗米、揉麵糰、打蛋、仔細量份量、混合、攪拌、加香料。這時候，我們必須等待。讓火和水轉化我們所預備的食物。

不過，我們還是得看著它，注意進行中的事……。有成就的禪廚師是個煉金術士，他或她能把毒藥化成有效的藥。

禪廚師並不加入神秘的配方，而是捨棄了某些東西。禪廚師捨棄了我執。

**伯納德・格拉斯曼、里克・菲德斯 《廚師指南》**

128. 人們誤解佛教、誤用佛教。如果以爲研讀佛教能獲得幫助，表示你是爲了自我和個人的私利，利用佛教。不論你研讀多久，都還是利己主義式的修習。如果持續這樣的修行，你將永不滿足，因爲欲望是無窮無盡的。

**片桐大忍 《回歸寂靜》**

129. 1. 不求絕對的健康。絕對的健康裏有貪欲。所以古人說：「久病成良醫。」

2. 不求沒有煩惱的人生。舒適的生活會造成人的主觀和怠惰。所以古人曾說：「接受生命裏的焦慮和痛苦。」

3. 不求修行中始終沒有障礙。修行沒障礙，求道之心就會熄滅。所以古人就曾說過：「在困境中得道。」

**鏡虛禪師** (1849-1912) **收在《千山集》**

130. 通常，你在坐禪的時候，會變得非常不切實際。你定下了理想或目標，就努力地達成你的理想或目標。但是……這是荒誕不經的。當你不切實際時，就會有某些定見；在達成理想或目標之前，你的定見又會造出另一個理想。因此，只要是基於定見的修行，你的坐禪都非常的不切實際，你就沒時間確確實實地完成你的理想。此外，你還得犧牲修習的內容。由於理想總在前方，你就得經常爲未來的理想，犧牲當下的自己。最後，你就一無所有。

**鈴木俊隆 《禪心初心》**

131. 想要達成目的，就得直接採取行動。密集的禪定需要一間適當的靜室。飲食節量。放下一切心上的物，中止一切事務，不思善惡，莫管是非。停止心智與意識的活動，中止念、想、觀的測量。不圖作佛。這哪能限制於坐或臥呢？

**道元禪師**(1200-1253) **收在《觀心集》**

132. 無論你耗費多少光陰坐禪，都不能成爲任何特殊的人。

**沢木禪師，收在道元禪師《典座教訓》**

133. 一天晚上，元曉和尚(617-686)途經一片沙漠，他停在一小叢綠樹叢中。這裏有幾棵樹和一些水，他就睡在這。他夜裏醒來，覺得口渴。當時四下漆黑一片，他四處摸索著找水。最後，他的手碰到地上的一隻杯子，他拿起杯子喝了起來。啊，眞美味啊！然後他深深一鞠躬，感謝佛陀的賜與。隔天清早元曉醒來，看了昨夜被他當成杯子的東西。原來那是一只破損的頭顱骨，上面凝著血塊，顎骨的地方還黏著一些些的肉。頭顱骨裏裝著污穢的雨水，水面上還有怪蟲或爬或浮著。元曉看著骷髏頭，突然一陣噁心。他張口要吐未吐之際，心就開悟了。不看不想時，昨夜的水是甘甜的。今天早晨看了想了，才令他作嘔。啊，他喃喃自語地說，思惟會分別好壞、分別生死。沒有思惟，就沒有宇宙，沒有佛，沒有法。一切是一，而一就是空。現在不用找禪師了。元曉已經了悟生死，還要學什麼呢？於是他就回頭穿越沙漠，回到朝鮮。

**無相　收在《千山集》**

覺是頓成，還是漸成？我無法回答這一備受爭議的問題，因爲我看不出其中的區別。「當然」，準備的年歲是漸進的，是一步一步地；窺見眞如「當然」也是瞬間突然之事。就像我們步向大海，海水淹沒了腳踝、腰和胸，然後我們突然就游起泳來，大海包圍了我們。烈日高照的雲朵和大地充滿正負電。能量的積累需要時間，可是能量的釋放，只需閃電的一閃即能完成的。闔上眼睛，再張開眼睛，就突然「見」了。讓我們張眼觀看，不看天堂，只看周遭的世界。它充滿著、輝耀著禪特殊的表現。

**克里士瑪斯・韓瑞福 《西方的近禪之路》**

135. 至高至善的佛陀和我們這些凡夫俗子之間，就性質而言並無差別。此一「性質」可以比爲水。水明顯的特性之一，就是順從：倒入圓形器皿裏，成了圓的；倒入方形器皿裏，它成了方的。我們也有同樣的可塑性，可是由於無明限制、束縛了我們的本性，才使我們喪失了這種自由的可塑性。依著這則隱喻，我們可以說，佛心就如同水一般的平靜、深邃、澄澈，「眞理之月」則圓滿地映在水面上。另一方面，凡夫的心就像污水，由於受到妄念狂風的吹襲，水面不停地翻攪著，才無法映出「眞理之月」。雖然如此，月亮還依舊照耀在波浪上，只因爲波浪的翻湧，才使我們看不見它的映射。於是，我們就過著挫折沮喪且無意義的生活。

如何才能讓眞理之月，徹底照亮我們的生命與個性？首先要淨化這些水，中止散亂念頭的風，讓洶湧的波濤化爲平靜。換言之，我們要將《華嚴經》所說「人類概念性的思考」，從心裏掏空。大多數人以抽象思維爲最高的價值，可是佛教卻明白表示：分別性的思考是妄念的根源。

**安谷白雲**(1885-1973) **收在《禪門三柱》**

136. 人的得悟，有如月亮映照在水面之上。月亮既沒沾濕，水也不破。光雖然廣大，只能宿在少許的水上——甚至全月全天，只宿在草上的露珠，也宿在一滴水裏。悟不會傷人，如同月不穿水。人不罣礙悟，猶如滴露不罣礙天上的月一樣。

**道元禪師**(1200-1253) **《正法眼藏》**

137. 這塊金屬本來是醜陋的礦石。礦石在高溫之下長時間加熱，最後就化成液體。將液體倒入模型中，就成了一只大而美麗的鐘的形狀。待它冷卻之後，某人敲敲鐘，宇宙中就充滿美麗的樂音。

我們就像礦石一樣。努力修行就爲了替心靈加溫，點燃明亮旺盛的火焰，熔解我們的身份、地位和見解。直到成爲熔化的金屬後，再戴上偉大的觀音形象。當求助之聲擿上它時，它就回響起大而深沉的回音，充滿全宇宙，讓每一個人都快快樂樂的生活。

**崇山禪師　收在《千山集》**

138. 染淨是心中的概念。花瓶裏新摘的美麗玫瑰是淨的，它聞起來好香、好清新。垃圾桶卻是相反，它極爲難聞，裝滿腐敗之物。

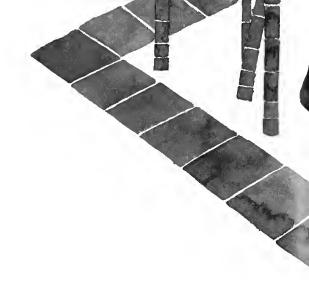
當我們只看表面時，事實確是如此。如果較爲深入地觀察時，只需五、六天的時間，玫瑰就會變成部份的垃圾。甚至不用五天，就會見到這種結果。如果單看著玫瑰，深入看著它，現在就能看到它變成垃圾。假如我們去看垃圾桶裏，就會看到桶裏的東西幾個月後就成了美麗的蔬菜，甚至玫瑰。如果你是優秀的有機園丁，看玫瑰時就會看見垃圾，反之亦然。玫瑰和垃圾是相互的存在(inter-are)。沒有玫瑰就沒有垃圾；沒有垃圾也就沒有玫瑰。他們互相需要，彼此平等，垃圾就像玫瑰般的珍貴。假如我們深入觀察染淨的概念時，就會回到相互存在的觀念。

**釋一行 《步步安樂行》**

139. 《妙法蓮華經》是所有大乘傳統中，文學與智慧的「明珠」。它文辭優美，是諸多佛教隱喻、明喻和故事的淵源。譬如其中最有名的一則故事，講述了一名外出和知己共飲至深夜的人的故事。他的朋友非常富有，身穿一件褶邊裏繡著無價珍寶的長袍。可是這個人卻貧困地浪跡天涯，因為他不知道自己擁有財富。這就好像我們有著無價之寶，卻未曾注意到它。

**大原圓鏡先生，紐約市禪堂村**

140. 你的心好比一面鏡子，它能照出所有鏡前的東西。當你開始思考、感受，並行使你的意志力時，幻影就投射在你的心上，並扭曲了心的反射。我們稱這種情形爲妄見，它是人類最根本的疾病。這種病最重大的影響，在於它會造成二元的想法，假設了「我」與「非我」的區別。事實上，一切是一，當然這不是數字上的一。人類誤以爲自己所面對的，是個別存在的世界，這就產生了對立、貪婪和不可避免的痛苦。坐禪的目的，在於掃除心中的幻影或染著，好讓我們深刻地體會我們和所有生命的關聯。如此一來，人心自然就會流露出愛與慈悲。

**安谷白雲** (1885-1973) **收在《禪門三柱》**

141. 讀經或研究教義，語言都要婉轉，並要返歸於自身。但是一切的言教，只點明了如今鑒覺的自性，只要不被一切有無諸境所影響，它就是你的導師。它能照破一切有無諸境，這是金剛的智慧。你就有了自由和獨立的部份。如果沒有這樣的瞭解，縱然是背誦了所有的經典和所有旁支的知識，只會增加你的慢心，使你在言談間毀謗了佛——這不是眞的修行。

**百丈** (720-814) **《百丈言行錄》**

142. 西方目前最主要的智能就是智識。這是大多數人和周遭世界溝通的媒介，也是探尋眞理的媒介。但是，那些以這一優秀的工具爲傲的人，最不願意承認它的限制。他們拒絕理解在狹隘地定義感覺區域時，感覺和思考就會產生明顯的區別。因此，思考就被限制在自己的領域裏，學習越來越多關於現象的事。但思考終究無法覺，以即時的方式直接覺知。在其他才能取代思考之前，思惟必須到達思的極地。本性中沒有旁門左道，也沒有捷徑。

**克里士瑪斯・韓瑞福　《西方的近禪之路》**

143. 古時候的畫家經常根據藝術的美感，在畫紙上練習畫點。這是難度甚高的練習。就算你試著做，你也會按照某種秩序排列。你以爲自己能控制它，但你辦不到；無秩序地排列點幾乎是不可能的事，這就好比安排日常生活一樣。任何人若想試著控制其他人，也是不可能的。你無法辦到。而控制人們最好的辦法，就是鼓勵人們惡作劇。就較爲廣義的理解而言，惡作劇的人是受制於人的。給羊群或牛群一片寬廣的草地，就是控制它們的方式。人也是如此：首先讓他們自由活動，再觀察他們。這是上上之策。光不理會他們並不理想，而且是最糟的策略，其次才是試著控制他們。最好是觀察他們，光看而已，不具控制的意圖。

同樣的方法用在你身上，也能奏效。如果你在坐禪中達到絕對平靜的境界，就別理會各種心中的意象。讓它們自來自去，你就能制服它們。但是，這一種策略並不容易。

**鈴木俊隆 《禪心初心》**

144. 如今的學道人完全不識道。他們就像獨鼻羊，舉凡鼻子碰到的東西，都要吃進嘴裏。他們不辨別奴隸和主人，也不分別賓客與主人。

這一流人物以邪心入道，不能有效地進入活潑潑的狀態。或許可以稱他們爲眞出家人，可是，實際上卻是眞的俗家人。

那些斷執出家的人，必須持有眞正的見解，能辨佛辨魔、辨眞辨僞、辨凡辨聖。

若是能有這些見解，就可以名爲眞出家……。

如今有一個佛魔，混同一體，不作分別。那些明眼人，就能伏魔伏佛。你若是愛聖憎凡，你就還要繼續沉浮在生死海中。

**臨濟禪師（歿於公元866年）《禪學精華》**

145. 可書寫和可言說的，都是思惟。如果你正在思考，所有禪宗的書籍、佛經、聖經等等，都是魔鬼的話語。但假如你以斷絕一切思惟的心閱讀的話，所以禪宗的書籍、佛經、聖經等都是眞理。狗吠或雞啼也就如此：一切事物在一切時裏都在教導你，而這些聲音的教誨，更勝於所有禪宗書籍中的教導。因此，禪就是要保持一顆前於思惟的心。

**崇山禪師《彈灰在佛身》**

146.　竹子在寒夜裏搖動，

聲音忽而刺耳，忽而輕柔——

吹過格子窗。

雖然耳不應心，

還需要什麼呢？是燭火，

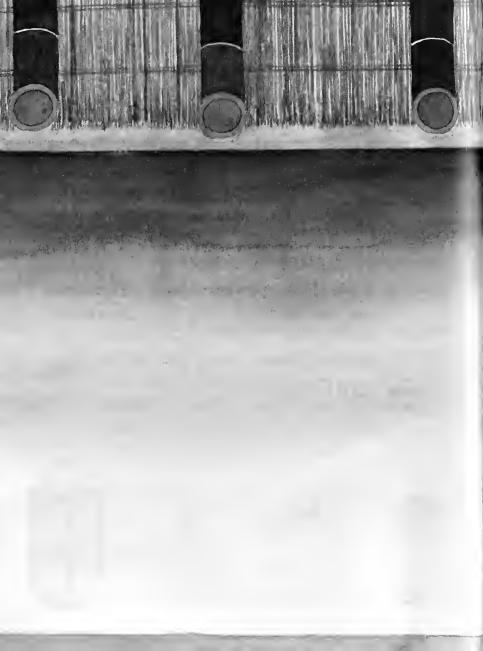
還是一頁經頁？

**木戶禪師**(1185-1269)　**收在《老鶴草：中日禪詩集》**

147.　關於這些禪宗教義，打從它們第一次傳承下來，就從來不曾教人求知求解。它只說了「學道」一詞，而且是發展初期用來引起人們興趣的方法。事實上，道是不可學之物。道會帶來學、解的概念，反而成了迷道。此外，道不是特殊的存在，它名爲大乘心。大乘心不在內，不在外，也不在中間。它不存在於任何方所。

**黃檗禪師（九世紀）　《黃檗傳心法要》**

心

*mind*

148. 即心是佛，斷見是道。

**黃蘗禪師（九世紀）《黃蘗傳心法要》**

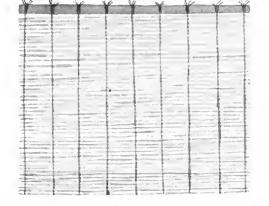
149. 心如大海。風來時巨浪滔滔。風逐漸止息時，浪就越來越小，最後與風一同消失。這時，海面上就成了一面澄澈的鏡子。山丘、樹木和一切萬物都映在海面上。現在，你的心中有許多念波(thought-waves)。但假如你持續修習不知之心，念頭就會逐漸變小。最後，你的心就能永遠清淨。心淨之後，它就像一面鏡子：來了紅色，鏡子就是紅的；來了黃色，鏡子就是黃的；來了山，鏡子就是一座山。心是山，山是心。它們不是二。所以，不執取思或不思，是很重要的。不須難過於任何浮上心頭的事，只要心無罣礙，保持不知之心就行了。

**崇山禪師　收在《彈灰在佛身》**

150. 雖然月的映象很多，眞的月亮只有一個。雖然水有眾多的源流，水性只有一種。宇宙中萬象森羅，虛空只有一個。所謂的原則很多，但是，「無礙之智」只有一個。凡是所有立定的東西，都來自一心。無論是建立還是毀壞，一切都有著崇高的功能；一切都是我。離開眞理，就無立錐之地。你眞正站著的地方就是眞理；也是一切眾生的存有。如果不是如此，那又是誰？所有法都是佛法，所有法都是解脫。解脫即眞如，萬法不離眞如。不論行住坐臥，一切都不可思議。經典說：佛無所不在。

**馬祖禪師**(709-788)　**收在《日面佛：馬祖教誨與洪州派》**

151. 人們最喜歡禪的這則比喻：人們以手指月，但以指爲月的人眞令人遺憾。籃子是帶魚回家的容器，可是當魚已經平安地躺在桌上時，我們又何必繼續牽掛著籃子呢？眼前的事實是，讓我們空手抓住它，免得它溜走了——禪建議我們這麼做。由於禪的本性嫌棄任何眞空的狀態，所以禪拒絕任何介入實相與我們之間的事物。依據禪的說法，實相本無有限與無限、肉身與靈魂間的那種對立。這只是理智爲了自身的利益，虛構出來的無意義的區別。那些認眞看待這些區別的人，或是嘗試把它們解釋成生命事實的人，都是以指爲月。我們餓時就吃，累時就躺下，這當中哪有無限和有限置喙的空間呢？我們自身不是完整的嗎？每個人自身不也是完整無缺的嗎？生命是圓滿自足的。只有當不安定的理智介入、試圖扼殺生命時，我們才會停止生活。不是想像自己短少了些什麼，就是想像自己是重要的人物。

**鈴木大拙 《禪佛教》**

152.

良寬是住在山下茅屋裏的一位禪師，他過著非常簡樸的生活。一天晚上，有一個小偷闖入他家，發現裏面沒有任何可偷的東西。

良寬自外返家，正好逮住小偷。「你大概是大老遠跑來的，」他對小偷說道，「你不該空手而回。請將我的衣服當成禮物帶回去。」

小偷不知如何是好，拿起衣服就溜。良寬裸身坐著，望著天上的明月。「可憐的傢伙，」他沉思著，「可惜不能把美麗的月色送給他。」

**保羅・李普士 《禪肉禪骨》**

153.　　一月普現一切水；

一切水月一月攝。

**重森宗育 譯 《禪林》**

154.　　傳說中的禪宗初祖菩提達摩謁見了梁武帝——一位以虔敬慈悲、造寺度僧聞名的虔誠佛教徒。武帝說：「朕即位以來，即造寺寫經，這有什麼功德？」達摩祖師直率地說：「並無功德。」武帝爲了累積功德而行善，而達摩祖師的教誨卻以斷除武帝有關功德的見解爲核心。修行並不是身外之事：心清淨時，你就處於清淨的世界；當你被得失的概念纏縛時，你就活在虛妄的世界裏。

武帝再試著說：「如何是聖諦第一義？」達摩的答案再次直指要害地說：「廓然無聖。」沒有可執之物，「聖」只是一個字而已。偉大而生氣勃勃的宇宙是絕對的實相，也是絕對的平凡。武帝無法領悟達摩的說法，於是達摩就離開了他的王國⋯⋯。

**華納・吉守，石灣禪堂，加州塞瓦斯托波爾**

155. 在一則有名的公案裏，不二的概念和空的概念一同出現。在菩提達摩和梁武帝廣為流傳的會晤當中，武帝問達摩自己造寺建堂的善行有何功德。達摩答道：「並無功德，一切皆空。」他提到一切都無價值的概念——一切皆空，沒有定義可言。武帝不悟，所以他說：「對著朕的是誰？」達摩答道:「不識。」這則公案影射，空與不識的關聯，就是無二。

**大原圓鏡先生，紐約市禪堂村**

156. 本來面目是實相的實相：

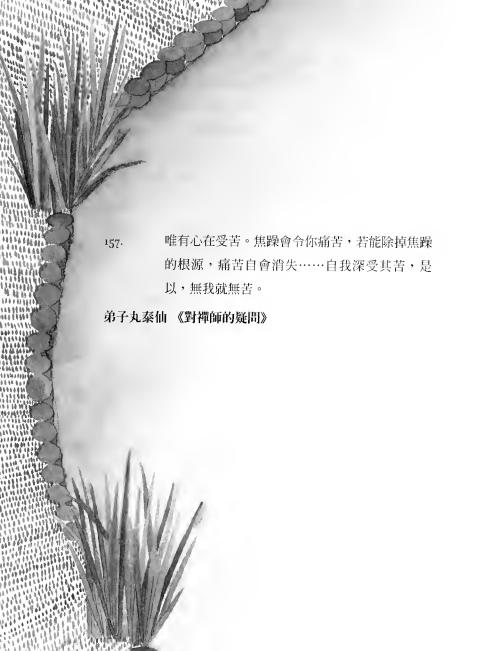
將手伸向飛行的鳥。

直鼻，橫眼——然後呢？

心靈空無一物時又會如何？

**德岳宗欽禪師（十五世紀） 收在《中日禪詩集》**

157. 唯有心在受苦。焦躁會令你痛苦，若能除掉焦躁的根源，痛苦自會消失……自我深受其苦，是以，無我就無苦。

**弟子丸泰仙 《對禪師的疑問》**

158. 在餅乾廠裏，不同的餅乾被烘焙成動物、車子、人物和飛機等各種形狀。儘管名字、形狀各不相同，可是，它們都來自同樣的麵糰，味道也一模一樣。

同理，宇宙中的萬事萬物——太陽、月亮、星辰、山岳、河川、人類等等——名字和形狀雖然各不相同，也還是由同樣的物質組成。宇宙可以條理化成成對的概念：明暗、男女、喧靜、好壞。這些對立都是相互的，因爲它們是由相同的物質組成。它們的名字、形狀各不相同，可是組成物都是一樣。思惟會產生名相。如果你不思考，不執著於名相，所有的物質就是一……。

有四個瞎子到動物園參觀大象。一個瞎子摸到大象的側面，他說：「大象像堵牆。」第二個瞎子摸到大象的鼻子，他說：「大象像條蛇。」另一個瞎子摸到大象的腿，他說：「大象像根柱子。」最後一個瞎子摸到大象的尾巴，他說：「大象像把掃帚。」……每個人只能瞭解自己接觸的面向；沒有人能夠瞭解整體。

**崇山禪師　收在《彈灰在佛身》**

159. 在很久以前的中國，有一次，六祖慧能(638-713)經過兩名和尚。他們倆正議論著一面在風中飄颺的幡。其中一個和尚說：「是幡在動。」另一個和尚說：「是風在動。」六祖就說：「兩位都錯了。不是幡動，不是風動，是你的心動。」同理，葉片、風、怒氣等等，當你心動時，自然就有了行動。然而，心不動時，實相就是如此：葉片的飄落是實相，葉片的拂掠是實相，風兒吹走它們是實相。如果心動了，你就不能瞭解實相。你必須先瞭解：「色即是空，空即是色」。再來就是：「無色無空」。接著，你才會瞭解：「色即是色，空即是空」。屆時，所有的行動都是實相。你就能找到自己眞正的家園。

**崇山禪師　收在《彈灰在佛身》**

160\. 不管你怎樣說，我在這裏，只因爲我的世界就在這裏。在吸入第一口氣的同時，我的世界就與我同生。當我死去時，我的世界便隨我消逝。換句話說，我既不是降生於一個先我而在的世界，也不是活在千萬個個體中的一個個體，更不是死後仍讓一切繼續留在世間的我。人們總以爲自己是團體或是社會的成員，但這種想法並不正確。事實上，我帶來了自己的世界，我實踐自己的生命，我死時也一併帶走它……。

我還沒充份強調，非常、非常謹慎地觀看經歷著世間一切事的自己，是多麼必要的事。你和世界同在。當你徹底瞭解這點時，自我才會遍布一切事物，世間的一切就會平靜下來。身爲佛教徒，這是我們的誓願，也是我們的方向。換言之，我們誓願救渡一切眾生，好讓我更像我自己。這是我們生命的方向。

釋迦牟尼說過：「一切世界是我的世界，所有眾生——人、事、境——都是我的孩子。」

**內山幸尚 《張開思惟之手》**

161. 不需要具有特殊目的的慈悲心，左手自然就會幫助面臨危難的右手。雙手這種自發的一致性與相互性，超乎冥想與前冥想 (premeditation)。它是如如眞實、念念相續地，經驗無物無象、慈悲的空性。雙手這一圓滿的相互性與不可分別性，超越任何言教，但我們卻能清清楚楚地經驗著它。

**萊士・希松 《活佛禪》**

162. 勿以外相爲實相。避免按照過去、現在、未來的錯誤思考。過去並未過去；現在是飛快的瞬間；未來則尚未來臨。在練習攝心（坐禪）的時候，端正地坐著，保持絕對的平靜，不讓心靈一絲一毫的活動干擾你。這就是所謂的解脫。

**黃檗禪師(九世紀) 《黃檗傳心法要》**

163. 遠離自私與貪欲，並且不再如此，這就像取下房中所有乏味、醜陋的圖畫，換上了漂亮的圖畫。假如那是一間囚室，換上擺飾雖能使它好看一些，但你所要的自由並不在那。你還囚禁在同樣的房間裏。從牆上拿下貪、嗔、癡的圖畫，改以完美的圖畫（讓我們不再貪、嗔與癡），增加房裏的擺飾，也許會有所改變——但是，我們還是沒有自由。

**夏洛蒂・淨香・貝克 《每日禪》**

164. 佛教中的「我」、「你」關係，可以比擬成母子關係。

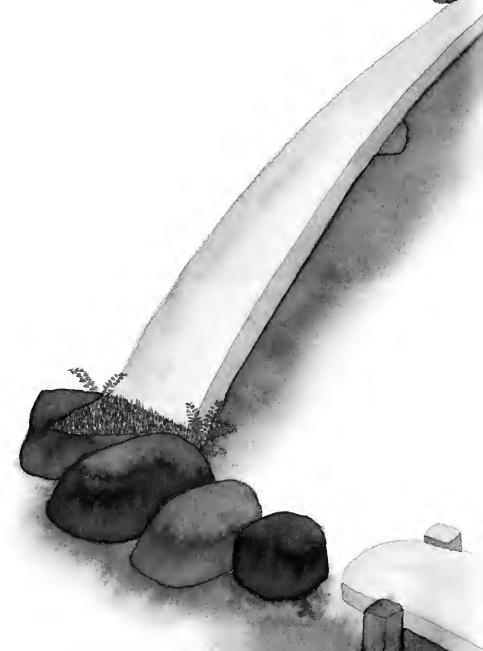
母親照顧孩子的過程中，她並未犧牲自己；相反的，她以母愛照顧孩子，就像照顧自己的生命一樣。《妙法蓮華經》說：「今此三界，皆是我有。其中眾生，悉是吾子。」這是佛教的基本精神，而這一精神的來源無他，就是住於超越一切分別的坐禪……。

這不僅不是爲了個人的利益，也不是爲護物而得名，而是獻身於一己的工作，愛護周圍的人，表現我們對社會問題的關

懷。我關心自己的生命——我關心世界，就像關心自己的生命一樣——相生相即。讓生命的花朵時刻綻放，也爲了菩薩之光的輝映而工作。

如此一來，菩薩的活動將繼續行於世間和一切眾生之間，這是坐禪者日常生活中的目標，也是全體生命的目標或誓願。

我們在坐禪中，各自發下這一願。

**內山幸尚 《張開思惟之手》**

165.　人類都知道以食物果腹，但是很少人知道學法是無明的藥石。

智慧和修行猶如車之二輪。利他也自利，就像鳥的雙翅。

四大瞬息即化，無法長存。

當黑夜逐漸逼近，才懊悔自己不趕早修行。你沉浸在世俗的娛樂裏，如今反倒成了將來的痛苦。既然如此，爲什麼還執著於這種快樂呢？一時的忍耐，將是長久的喜悅。爲什麼不修行呢？

**元曉**（617-686）**收在《千山集》**

166.　你們之中的某些人也許知道這則故事：有位學生曾問禪師，自己要耗費多少光陰才能覺悟。禪師回答說：「約十五年。」

學生訝異地說：「甚麼，十五年？」

「唔，恐怕得費個二十五年。」

「我要費個二十五年！」

「仔細想想，可能要花上五十年之久。」

這種基本論點的舉證方式，多麼生動。痛苦與壓力，經常來自操之過急的修行心態。他們不急於求法，而是急於從禪中獲得某些東西，並且還要快速的得到它。

**菲力普·卡普勒《禪的醒悟》**

167.　根據《華嚴經》的記載，佛陀在證道的刹那，曾情不自禁地叫道：「奇哉！奇哉！所有眾生本來都是佛，具足智慧與德行，只因爲妄念顚倒，才看不見這一切。」佛陀第一次的聲明，似乎充滿了驚歎和訝異。是的，這是多麼奇妙的事啊！所有的眾生——無論聰明、愚笨、男、女、美、醜，都本來具足。也就是說，眾生的本性天生無瑕、圓滿無缺，而且跟阿彌陀佛或其他諸佛的本性沒有差別。釋迦牟尼佛這一次的聲明，也是佛教最究竟的結論。可是焦躁不安的人類，卻活在半瘋狂的生活裏，只因爲他的心早已裹上厚如甲殼的妄念，把心弄得亂七八糟。因此，我們要回到本來具足的狀態，透視視自己爲殘缺、罪惡的假象，覺悟自性本有的清淨和圓滿。

要達到這一點，最有效的方法就是坐禪。

**安谷白雲禪師** (1885-1973)　**收在《禪門三柱》**

168. 修行時，我們深入自己的生命，如同我們認識它一樣。這一過程的展現方式人人有異。對某些人而言，由於個人的條件與歷史，這一過程進行得頗爲順利，但也解脫得比較慢。至於其他人，這一過程來得像波浪，強烈的情緒波濤洶湧，如同決堤的堤壩。我們害怕被淹沒與被制服。這就好像：我們阻絕了部份的海洋，決堤時海水自會回復它本來的形狀。決堤後就解脫了，現在他可以在廣闊無垠的海洋裏，與波浪共舞。

**夏洛蒂·淨香·貝克 《每日禪》**

169. 小圓石流入河流的意象，經常有助於禪定的進行。

小圓石的意象如何幫助你坐禪？以最適合你的方式坐定，半趺坐或全趺坐，腰幹挺直，臉上微微帶笑。慢而深沉地呼吸，跟隨每一次的呼吸，與呼吸合而爲一。然後，放下一切，想像自己是擲入水中的小圓石，並輕而易舉地沉入水中。它脫離了一切物，以最短的距離落下，最後到達水底，一個絕對平靜的地方。你像一顆任由自己落入河中的小圓石，放下一切牽纏。你的心中只有呼吸。不需要知道到達絕對靜止、細砂所組成的河床，所費時間的長短。當你覺得自己是靜靜躺在河床上的小圓石時，那就是你可以安心的地方。你不再受到任何物的拉扯、牽制。

如果在這些坐禪的時刻裏，無法找到平靜的快樂，你的將來只會像河流般地流過，無從挽回。當將來變成當下時，你也不能活在當下。

**釋一行 《正念的奇蹟》**

170. 減少修行時，不只是修行的熱忱會減退，你的身心也會一起走調。你不再是含藏靈明覺慧的器皿。紅鳥會歌唱，風會輕拂鐵木樹，小孩會問高竿的問題——可是你的中心在哪？你要如何回應呢？

是到了該調回自己音調的時候了，也是預備經歷發揮生命潛能的時刻了。我向初學者建議：把坐墊放在臥室和廚房之間，在用完浴廁、料理早餐之前，你就在那兒打坐。這時候，你和世間的每一個人一同打坐。坐上一小段時間後，至少你就能安排自己的生活。

**羅勃特・艾德金 《鼓勵的話》**

171. 那些立志求悟與學習般若的菩薩，先要起大悲心，發宏誓願，精修三昧禪定，誓度眾生，不只是尋求自己一身的解脫。

爾後，你才放下諸象，止息萬緣，讓身心一如，動靜無間。

飲食有節，不多也不少。調節睡眠，不節也不恣。

當你想坐禪的時候，放個厚墊在閒靜、整潔的地方。放寬衣帶，維持整齊的姿勢與儀態，然後才結跏趺坐。

**長蘆宗賾禪師（十一世紀） 《觀心集》**

172.　呼吸是身心的橋樑，也是調和身心的元素，俾使身心的合一成爲可能。呼吸和身心合作無間，惟有它可以使兩者連成一氣，鑑照彼此，爲彼此帶來平靜與安寧。

**釋一行　《正念的奇蹟》**

173.　坐禪所帶來的自覺，既非無意義的妄想，也不是空幻的不動，而是內在強烈的掙扎，以便你能控制心靈，進而運用它。這就如同一顆寂靜的子彈，穿透五蘊六根的屏障。它需要力量、意志和勇氣。安谷白雲老師（1885-1973）稱它爲「煩惱與菩提的戰爭」。這幾個字逼眞地傳達出心的狀態，也就是老師在禪堂攝心期時經常引述，形容佛陀以最大的能耐坐在菩提樹下時所說的話：「即使只剩皮、肉和骨，血肉都已乾涸枯萎，我也不會離座，直到證得正覺爲止。」
覺悟一方面受到內在痛苦束縛，即生命的挫折、死亡的恐懼，或二者皆是——的驅策，另一方面又受到覺而解脫的信念的鼓舞。唯有透過坐禪，身心的力量與氣魄都能擴大增長時，才能契入這一個自由的新世界。

**菲力普・卡普樂　《禪門三柱》**

174. 有人因爲坐禪而發狂。當參與者因爲坐禪有了某些知覺或感受而變得驕傲自負時，就會發生這種事。這也可能是參與者面臨了無法克服的心理問題，又或者是參與者急於覺悟，造成了身心過重的負擔。

**夢窗國師**(1275-1351) **《夢中問答集》**

175. 或許你會將腦中出現的東西，當成某種藏匿品。所有的思想或感受都是一種藏匿品，所以我們要用心看清楚它。腦袋裏時常會生起念頭，假如照著念頭一一行事，就會累壞自己。你是否有爬上高處想往下跳的經驗呢？鼓勵你往下跳，不過是藏於腦中的念頭，要是你覺得必須接受腦中念頭的驅策的話，那麼⋯⋯。

**內山幸尚 《張開思惟之手》**

176. 坐禪之後，能不能獲得更多快樂、得到心靈的平靜、勇氣、性能力，或更多的領袖魅力？當今歐美（日本也是）的坐禪擁護者，就以此爲誘餌吸引人們來坐禪。然而，只要對坐禪的結果懷抱夢想與希望，這樣的坐禪就已受到染污。同理，日常生活中的任何動作，如果是起於某些期望的結果，或只是生命中可能出現的眞實情境，這些備受期待的結果，很有可能都會破滅。

**湯瑪士・萊特　收在《典座教訓》**

177. 沒有不潔之物，也沒有非心的修行。白隱慧鶴是十八世紀時偉大的禪師，他反對禪必須堅決拒絕一切世俗關懷的說法，因而振興了禪在日本的生命力。眞正的禪修起於行。烹飪時，就處於深沉的烹飪三摩地。清潔時，就處於深沉的清潔三摩地。這種三摩地的情形，不是虛空、痲木不仁、或是癡呆。它是深沉的覺醒、警醒、逼眞的當下——當然，也有帶來愉悅的可能性。我們會猛然覺醒，甚至會聽到灰燼從香上掉落的聲音。

以全神貫注、不忿恨、不比較的心理，參與每一項活動。這是經歷某種經驗的機會，讓你更清楚地張開你的雙眼。當我們放棄自我對物的執著，就能發現一些美妙的東西，一種經常都在那兒的東西，我們一直都擁有它。

**莫琳・史都華　《妙音集》**

178. 人類的生命會跟隨外境轉變。不需要拒絕活動，尋找寂靜。只要內在空虛，外在和諧，就能在狂亂的世界中平靜度日。

**圓悟禪師**(1063-1135) **收在《禪學精髓》**

179. 開車時想著抵達之事。為了到達目的地，犧牲了整段的旅程。生命是當下的省察，不是未來的事。事實上，抵達目的地時會更痛苦。假如必須提及目的地的話，哪一個才是我們最終的目的地，是墳場嗎？我們不想步向死亡，只想朝生的方向前進。可是，生在何處？生只能省察於當下。因此，對於每一英哩的駕駛，每一腳步的行走，都要把我們帶到當下。這就是正念的修行。

看到紅燈或停止的標誌時，微笑著感謝它，因為它是幫助我們回到當下的菩薩。紅燈是正念的鐘。也許我們曾與它為敵，因為它阻止你實現你的目標。但，現在我們知道紅燈是我們的朋友，防止我們莽撞，叫我們回到當下。當下是我們與生命、喜悅和平靜相遇的地方。

**釋一行　《當下，美好的當下》**

180. 人們跟我說：「來到禪堂眞好，可以在這平和、安靜地打坐。可是回家之後，能做什麼呢？」這是一則所有人的測試、大家的大公案。如何面對我們的日常生活呢？我們以爲：「我有如此多的煩惱，那麼多令我難過的事，我的一生中發生了許許多多的事；如何才能獲到心靈的平靜呢？」道元說黏土多時，佛像就大。他的意思是，黏土是未經處理的煩惱——許多許多的煩惱。蓮花長在哪裏呢？淤泥裏。如果有人告訴我：「我從不生氣，我的本性中沒有嫉妒。」我心裏會想：「哦，眞的嗎？」我們經常處理這樣的情緒，正是它們促進了我們的修行。所以，請不要覺得你必須處在絕對靜止、安詳、超然獨立的狀態。這是不可能的。這不是人。但是，由於修行的緣故，當一些深沉的情緒，譬如憤怒，控制你時，你的全身狂燒著怒火，你就能在怒火中體會到「無」。你會覺悟到內心眞正的平靜，它一直都在那兒，你也一直擁有它。

**莫琳・史都華　《妙音集》**

181. 我被交託的第一份差事，是以竹帚打掃庭院……。我拿起竹帚，賣力掃出一堆如山的葉子。我問道：「老師，這些垃圾該放哪？」，心中期待著老師看到我做得多好。他馬上吼著說：「葉子不是垃圾！……去棚子裏，拿那裏裝煤炭的空麻袋來。」回來時，我看見老師用力耙平那堆葉子，讓底部沒有任何石子或砂礫。然後，他拿起麻袋，裝入每一片葉子，再用腳將葉子緊緊踩入袋中。「現在，放回棚子裏，」老師說。「它們可以作爲洗澡時點火的火種。」

我……回來後，看見老師蹲在地上，從殘餘的東西中撿拾小石塊。他小心翼翼地將它們聚在一塊，直到最後一粒小圓石。他說：「現在，把這些石子放在屋檐下。」……我仍然十分肯定，那些殘餘的土塊和挖出的苔蘚是無用的。但老師還是不慌不忙地將它們收集起來，放在掌心。仔細檢查之後，於是他便把土塊放入地上的坑洞，再以腳壓入土裏，直到沒有任何東西爲止。他又說：「現在，你是不是稍微懂了一些？人類或萬物中，本來就沒有垃圾。」這是我從瑞巖老師那兒學到的第一次教誨。瑞巖老師是日本京都大春寺的禪師。

老師的意思是說，人或萬物中本來就不存在著垃圾。這也是佛教的基本眞理。

**森永宗好 《禪：傳統與變遷》**

182. 把香蕉皮擲入垃圾中時，如果我們夠留神的話，就知道香蕉皮將會變成堆肥，幾個月後再重生爲番茄，或是一盤生菜沙拉。但是，在我們要把塑膠袋扔入垃圾中時，感謝我們的覺知，我們知道塑膠袋不能很快變成番茄或是沙拉。某些垃圾需要四、五百年才能分解。核廢料則需要二十五萬年才會變得無害，回歸大地。以覺醒的方式活在當下，全心全意照看當下，才不會犯下對將來有害的錯誤。這是有益於未來，最爲具體的方式。

**釋一行 《與生命相約》**

183. 仔細觀察這個世界，我們就會發現，大多數的死亡是緣於妄見，而不是身體上的疾病。妄見的可怕，甚於蛇蠍。

脫離妄見之後，其實，疾病就是老師。自古以來，許多人就因和重病痛苦的搏鬥，才獲得力量、發現本性。

如果你病了，別害怕死亡，別回顧生命。披上耐心的盔甲，馱著正信與正義的弓箭，替馬兒按上勇猛的力量，緊捉著勤奮的馬鞭，步上圓滿之道的階梯。帶著無私少欲的行從，以恒長專注的正念爲帥，在能量之海中，堅守心王的堡壘和極樂的曠野。貯藏五力的靈丹妙藥作糧食，在思考和想像中，讓自由從天而降。

**萬安英種（十七世紀） 收在《觀心集》**

184. 拔隊(1327-1387)給即將往生的一位徒弟，寫了下面的這一封信：

「心神無生無死，無生無滅。它不是空，不是虛空。它無色無相。無樂無苦。

「我深知你正處於重病之際。你就像一個好的禪的學人，你直接面對你的疾病。你不一定清楚是誰正在受苦，你卻反躬自問：什麼是心神？只想著這一點，不需要其他，也不妄想其他。你的死亡無止無盡，它像是純淨的空氣中消溶的一朵雪花。」

**保羅・李普士 《禪肉禪骨》**

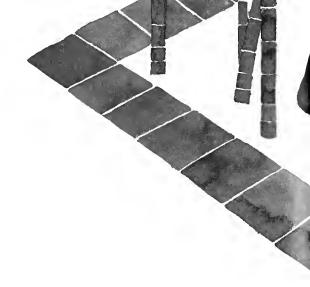
185\. 材薪燃燒成爲灰燼，就不再回頭變成材薪。雖然如此，我們不應以爲灰燼在後、材薪在前。你應該知道，材薪住於材薪的法位，雖說材薪在前、灰燼在後，卻是斷除了前後之際。灰燼住於灰燼之法位，雖說灰燼在後、材薪在前，也是斷除了前後之際。正如材薪成了灰燼之後，不再回頭變成材薪，人死之後也不再回生。

如此，佛法說生不能轉死。據此，生可以理解爲不生。死不轉成生，也是佛陀法輪所定、無法動搖的教誨。據此，死可以理解爲不滅。

生是一時的法位，死也是一時的法位。它們有如春和冬。不想著冬變成春，也不想著春變成夏。

**道元禪師** (1200-1253) **《露中之月》**

186. 可以觀察的是行爲，經驗無法觀察。在觀察了一個事件之後，它就是過去的了——而經驗並不發生於過去。那就是爲什麼經典說：不可觸、不可見、不可聽、不可思——因爲我們正想那麼做時，時間與分別（現象的世界）就已產生。當我觀察自己舉起手臂時，那已不是我。當我觀察自己的念頭時，念頭也已不是我。當我想著「這是我」時，我是試圖在保護「我」。事實上，任何我所觀察到的自己（甚至和我密切相關的有趣現象），並不是我。那是我的行爲，是現象的世界。我是誰，純粹是經驗，永遠不可知。我稱說它的那一刻，它就已經消失。

**夏洛蒂・淨香・貝克　《每日禪》**

187. 如果你能做你所排斥的事，就成了你在對治自己，對治自己排斥的那些部份。譬如說，如果我嘗試和我所排斥的富人一同工作，就能對治自己心中的富有，而不是貧窮。

同理，這也適用於商務人士。他們排擠同行的競爭者，反對爲政府工作的社會激進主義者。和每個領域中、自己習於排斥的對象共事，是促進成長和轉化最好的辦法之一。試著聯絡你所排斥的人，或可能排斥你的人。嘗試以對方的眼光看世界，就是踏出化敵爲友，甚至是與敵爲盟的第一步。

**伯納德·格拉斯曼、里克·菲德斯　《廚師指南》**

188. 西方醫學過於強調手術，醫生要取出體內不要的東西。當體內出現某種畸形的東西時，醫生太常建議我們動手術。心理治療，也是如此。心理醫師幫我們拋棄不要的東西，只保留需要的東西。但留下的東西本來就不多了，假如再丟掉不要的東西，我們只會丟掉大部份的自己。

與其丟掉部份的自己，不如學習轉化的藝術。比方說，我們可以把忿怒，轉化成有益健康的般若，而不需要動手術切除忿怒。如果我們忿怒於自己的忿怒，就同時存在著兩種忿怒。以愛和專注觀察著它。以這種方式照看著忿怒，不試圖躲避它，忿怒就會自行轉化。這是創造和平的方式。

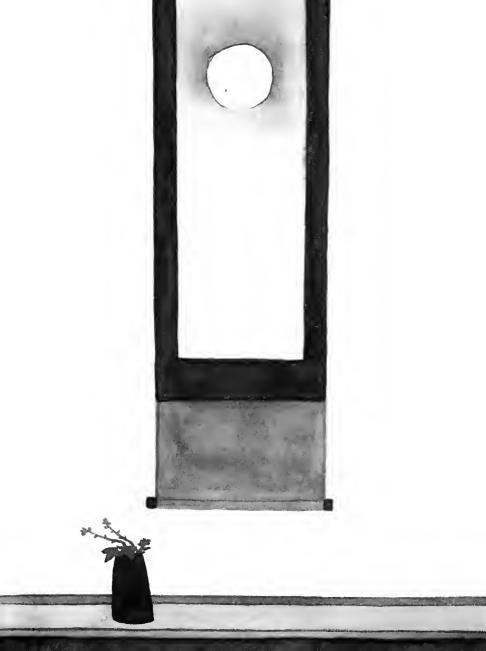
**釋一行　《步步安樂行》**

189. 以下是趙州和尚(778-89)某一次的開示：「金佛不能放入火爐，木佛不能放入火裏，泥佛不能放入水中，眞佛則端坐在心中……。」在眞相的極限，絕對眞理的根本處，無物可執。當你不受思惟干擾時，不管你身在何處都不會犯錯。爲了到達眞如的深處，只需費個二、三十年，靜靜地坐著。如果你還不悟，就砍去這個老人家的頭吧。世事如夢幻泡影，追逐它們到頭來終究是一場空。只要不讓思緒四處遊蕩，萬物就會與你和諧共處。

**鈴木大拙　《禪學論叢》第三系列**

190. 對我而言，「坐禪」猶如睡眠、吃飯、喝水、或是進入臥室的活動：要是我不注意生活中這些自然的功能，就會渾身不自在。譬如說，不吃東西的話，我就覺得餓；不睡覺，我就覺得疲倦；不坐著，身體的穩定性就會逐漸降低，甚至失去重心。

不修而悟，就好比不吃、不呼吸而活著。因爲活著，所以呼吸。因爲活著，所以吃。因爲覺悟，所以「坐禪」。道元禪師說「坐禪」是悟境的表現。我們修行，並且認知每一件我們所做的事都是悟境的表現。

**伯納德·格拉斯曼、里克·菲德斯　《廚師指南》**

191. 我們坐禪，因爲我們對它有絕對的信心。我們參與接心，因爲幾世紀以來，它對尋得本性——我們稱之爲佛性，具有深刻的效果。我們全心全意誦讀《金剛經》，因爲它能進入你的內心深處，幫助你見道。假如你見到不彰顯法的人，就提出疑問。這就是人，人有一切的缺點。修行是你毫無條件投入其中的東西。你沒有疑問，沒有恐懼。修行就是老師。「你」的修行就是「你」的老師。

**莫琳·史都華　收在《美國的禪》**

192. 寺廟的禪堂外，掛著寫了四句偈語的木牌。最後的一句寫道：「不浪費生命。」生命是由時日組成，每個小時都是珍貴的。我們是否浪費了生命裏的時日？是否浪費了生命呢？這些都是重要的問題。佛教的修行是要在活在每一個當下。當我們坐禪或經行時，要有做到最好的想法。至於其他的時間，我們也在修行。雖然這比較困難，可是並非不可能。坐禪或經行必須擴展到生活中不經行或不坐禪的時刻。那是禪定最基本的原則。

**釋一行　《活得安祥》**

193. 學道最重要的就是坐禪。許多中國人都以坐禪的功夫得道。有些人無知到完全無法回答問題，卻能超越那些鑽研多年的學者，靠的只是個人心無旁騖的坐禪所帶來的功效。因此，學人只須專注於坐禪，不理會其他事。佛和祖師之道，只在坐禪。勿求其他。

**道元** (1200-1253) **收在《曹洞宗入門》**

194. 禪的首要目的是覺悟，覺悟自己的本性。隨著本性的覺悟，小我或自我自會跟著解放。當自我的解放徹底完成時，我們就能瞭解禪所謂的自由，也知道禪在經驗的名義下，是如何大錯特錯地被誤解。誠然，只要人類的臭皮囊還在，我們還是世間相中明顯的一個相，我們還會持續以自我作爲個別存在的方式。但是，一旦自我不再掌握一切愛憎、優劣時，自始以來一直存在著的眞我，終於才成了主人。眞我任意自在地，運用著這一個別的相與自我。在日常生活的活動中使用它們，無拒無礙，不論他們是什麼，也不管他們會在哪裏……。

**露絲・佐佐木　《禪：一種宗教覺醒的方式》**

195. 有位和尚對趙州(778-897)說:「弟子初入叢林，求師指示。」

趙州問道：「你吃了粥嗎？」

和尚回答：「吃過了。」

趙州說：「去洗缽盂。」

和尚當下就有所省悟。

**保羅・李普士 《禪肉禪骨》**

196. 有位求悟心切的尼師造了一尊鍍金的佛像。不論走到哪裏，她總是隨身攜帶著它。

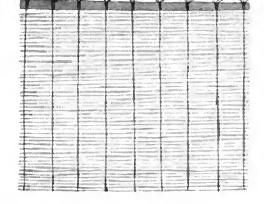
多年以後，她還帶著她的佛像住在鄉下的一座小廟裏。廟裏的佛像眾多，每一尊都有各自的小龕。

這位尼師只想給自己的金佛像燃香。爲了不讓香火澤及其他佛像，她便設計了一個煙囪，讓香煙獨獨升向自己的金佛像。結果香煙弄得佛像一鼻子黑，這座黑鼻子的金佛像，變得奇醜無比。

**保羅・李普士 《禪肉禪骨》**

197. 俗話說，未悟的人修意不修辭，已悟的人修辭不修意。

意是禪的內在意義，是每個人天生的本質。辭是禪宗學派不同的法門。意是根，辭是枝。學人先得發現禪的內在意義，不要陷入辭的泥沼之中。

**夢窗國師**(1275-1351) **《夢中問答集》**

198. 經典，特別是大乘經典，是精神經驗的直接表述。經典裏蘊含了前人深入無意識深淵後的直觀感悟，並透過知識的媒介，以不矯飾的方式表達這種直觀的經驗。要是它們以推理及邏輯的表現方式出現的話，則純屬意外。一切經典都試圖傳達佛教心靈中，最深沉的直觀經驗，就如同它們向早期印度大乘追隨者們所顯現的一樣。所以，當經典裏頭說萬物皆空、不生、超脫因果等等，都不是形上推理的結論，而是佛教徒最透徹的內在經驗。這就是爲什麼許多佛教學者與哲學家們，極盡努力根據邏輯思考的原則，去理解或詮釋這種直觀精神時，都遭遇失敗的緣故。他們是外來者，缺乏佛教徒的直觀經驗，所以注定一敗塗地。

**鈴木大拙　《禪學論叢》第三系列**

199. 在研讀和發問的時候，所涉及的事物不廣。（憂慮的產生）在於：在外，你相信外界山河大地的存在；在內，你相信見聞覺知的存在；在上，你見到眾多可求之佛；在下，你見到可以救度的眾生。你必須馬上吐出它們。不論行住坐臥，一天二十四小時內，都融匯一切於一。然後，縱然處一髮之尖也廣大如宇宙；縱然住於油鍋、爐炭，也如處安樂之地；縱然住於眾多珍寶中，也像在茅舍裏。如果你是勝任這些事的高手，就能自然而然、毫不費力地證入實相。

**《碧巖錄》**

200. 概念化的世界是房子的建築藍圖。透過藍圖，我們既能想像房子的樣貌，也能依照它造出房子。因此，藍圖是重要的。但是，藍圖終究是藍圖，你不能住進藍圖裏。因此，人是概念化世界的旁觀者、建築者，因爲經由藍圖，我們無從瞭解房子的眞實樣貌。不過，我們倒可以懷抱希望和欲望看著藍圖，經常想像它。就像木匠一樣，他對房子將來的樣貌瞭如指掌。可是，就算你成了木匠，也不能住進屋子裏。假如你住在房子裏，你將發現概念化的世界並不完美，藍圖不完美。你將發現許許多多的事，諸如房子的優缺點，房子和居住者深層的溝通。但是，概念化的世界雖然不完美，可是它對我們也很重要。因爲沒有藍圖，我們就無法生活。重要的是，我們必須以務實的眼光看待房子，用生命天天欣賞它。

**片桐大忍　《回歸寂靜》**

201. 人們經常說，外境會障礙心，現象會障礙理。所以，人們經常想逃避外境，來安定心；屏棄現象，來保存理。他們不知道是心在障礙現象。因此，如果讓心空，外境就自然空。你讓理寂，現象就自然寂。不要倒用你的心。

**黃檗（歿於850年）收在吳怡《中華禪心》**

202. 爲了幫助弟子由此岸渡到覺悟的彼岸，禪師獻出了各種善巧方便的機鋒。但是，這也要弟子能接才行。如果他雙眼未開、靈心滯礙，就接不到機。有位和尚去請教越南的感誠禪師——一位九世紀無言宗派的和尚。他說：「什麼是佛？」感誠回答說：「一切萬法。」和尚繼續問：「什麼是佛心？」感誠回答說：「無藏物。」和尚說：「我不懂。」感誠回應道：「你沒接著機！」

每回遇到機鋒的提問時，你不是接著它，就是接不著它，你毫無選擇的餘地。猶豫表示我們尚未成熟。然而，我們從不後悔於每一回的失敗。我們只能回到自己的日常工作，像是挑水、燒飯、種地等，以增強的正念重新開始。

**釋一行　《禪鑰》**

203.　在一則故事裏，西山禪師(1520-1604)和弟子泗溟徒步過山。西山走在前頭，泗溟則在後頭打量師父。師父是一個身矮體虛、其貌不揚的人。相反的，泗溟則身材高大，瀟灑又健壯。泗溟震驚於這樣的對比，他情不自禁地想著，爲什麼這個不起眼的人會是自己的師父。過了一會兒，他們走到一座瀑布前。泗溟震驚地看到瀑布的水不是向下流，而是往上流。他大聲對西山說：「看，水是顛倒的，多麼奇怪呀！」西山溫和地說：「是的，你的心也是如此。」泗溟馬上意會到，師父早就察覺他這一路上的所思所想，並且還用神通力來教導他。他向西山敬禮，並一再致歉。西山「放下」瀑布，水就自然往下流了。

**無相　《千山集》**

204.　如果人們問我禪像什麼，我會回答說，它就像學習偷竊的藝術一樣。有個竊賊的兒子眼看父親年紀越來越大，心裏就想：「……我必須學會這門技藝。」……一天晚上，父親帶兒子去一間大宅院。他們穿越圍籬進入屋內，父親打開其中一個大櫃子，叫兒子進去裏面拿出所有衣物。兒子進入櫃子之後，櫃子的蓋子隨即掉了下來，並牢牢鎖上了。這時，父親就到院子裏，大聲拍打著門，叫醒屋內所有的人。然後，他就靜悄悄地從原先圍籬上的洞口溜出去。那個兒子一直待在牢牢關起來的櫃子裏……於是，他便發出一陣酷似老鼠的

嚙咬聲。那戶人家隨即吩咐女僕點著蠟燭去檢查櫃子。櫃子的蓋子一經打開，裏面的犯人就跳出來吹熄燭火，再推開女僕，自行逃逸。他發現路旁有一口井，於是就順手撿起一塊大石頭，往井底一丟。那些追趕來的人都團團圍在井的四周，想找出落入黑暗之洞裏的竊賊……。兒子將所有經過告訴父親時，父親就說：「你要的東西就在這裏，你已經學會這門技藝了！」

**鈴木大拙　《禪佛教》**

205.　有一天，皇帝到Hoeryang寺探望無學禪師。皇帝遣開侍衛，對無學說：「我把全副精神擺在國家大事上，我甚至無法隨心所欲的笑。今天是私下的會談，我們就免去一切繁文縟節自在地交談，享受對方的陪伴。」無學說：「請陛下起個頭，說個笑話吧。」皇帝就說：「好。無學，你像吃糞的餓豬。」無學敬禮後說：「皇上就像靈鷲峰上的釋迦牟尼佛。」皇帝不滿意於這一問答，他說：「朕把你比成豬，你爲什麼比朕爲佛呢？」無學答說：「因爲豬自見豬，佛自見佛。」皇帝突然開懷大笑，然後說道：「你勝朕一籌。然而，你的回答是開示，不是開玩笑。」

**無學禪師**(1317-1405)　**收在《千山集》**

206.　　至道無難，唯嫌揀擇。但莫憎愛，洞然明白。

莫逐有緣，勿住空忍。一種平懷，泯然自盡。

纔有是非，紛然失心。二由一有，一亦莫守。

萬法齊觀，歸複自然。泯其所以，不可方比。

一即一切，一切即一。但能如是，何慮不畢。

信心不二，不二信心。言語道斷，非去來今。

**禪宗三祖僧璨法師**(526-606) **收在吳怡《中華禪心》**

207.　　趙州和尚 (778-897) 經常告訴信眾以下這一番話：「『至道無難，唯嫌揀擇。』一旦有了語言文字，『就有揀擇』，『就有明白』。老僧不在明白裏，你還要護惜嗎？」當時就有和尚問道：「既然不在明白裏，還護惜個什麼？」趙州說：「我也不知道。」和尚就說：「師父既不知道，爲什麼卻說不在明白裏。」趙州說：「事情問了就好。禮拜退下吧。」

**《碧巖錄》**

208. 有一次，有個和尚向趙州請教三祖僧璨（歿於西元606年）的名言：「至道無難——唯嫌揀擇。」然後，他問趙州說：「什麼是不揀擇？什麼是不執著？」趙州回答說：「天上地下，唯我獨尊。」我們每個人都獨尊於天上地下，打從一開始就不存在著對立，所以也就超脫於「是非」的詢問。這位和尚還停留在相對的見解上：揀擇與執著，不揀擇與不執著。

日升月起天下雨，日月照耀你我，雨水滋潤你我，不曾遺漏任何一人。雲來時如何？雲來靄靄。雨來時如何？陰雨綿綿。一切就像雲門禪師(864-949)令人震懾的簡單結論：「日日是好日。」分別心介入時，就有煩惱。

**莫琳・史都華　《妙音集》**

209.　禪的本質是見性的藝術，它指出一條從桎梏到自由的道路。……我們可以說，禪恰當且自然地，釋放出潛藏於人們內心深處的所有能量。通常這些能量不是被束縛，就是被扭曲，以致於找不到適當的活動管道。

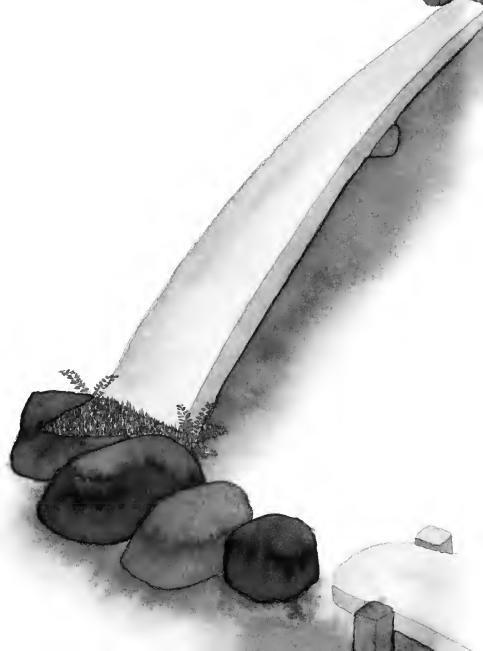
我們的身體是一種類似於蓄電池的東西，它潛伏著不可思議的能量。當這些能量無法有效發揮時，它要不是因腐朽而萎縮凋謝，就是因扭曲變形而以異常的方式呈現。因此，禪的目的就是爲了拯救人類免於發狂，或變成殘缺的人。這就是我所謂的自由。讓我們內心中固有的一切創造力、善意的本能自由演出。一般而言，我們對於自己所擁有的，令自己幸福快樂、與人相互友愛的本能，一概皆視若無睹。我們四周所有的掙扎，都來自無明。因此，禪就要我們張開「第三隻眼」——佛教徒這麼稱呼它，看看那些因爲無明的緣故，至今仍然禁閉，令人意想不到的區域。無明之雲消散時，無盡的天空隨即出現，那是我們首度照見本性的地方。

**鈴木大拙　《禪佛教》**

210. 傳說中的初祖菩提達摩，他的教誨是以心爲覺悟的法門，就是自性眞佛外，更無別佛——也就是以見性爲法門之鑰。他的心法教人坐禪，即所謂的「壁觀」——端坐如壁，定而不動。他認爲這是淨心之道，也是淨化生命與淨化世界之道。專注、除去所有妄見，回到眞如實相，同時也放棄一切自他的二元性，定於萬物如如不動的實性中。他經常使用象徵性、抒情式的語言，再再指出本來自心源於自心。這裏的心不只是你我的思惟與感受，它也是所謂的佛、佛性、眞如。它不可言詮，也不可執取。

**華納・吉守，石灣禪堂，加州塞瓦斯托波爾**

211\. 畫家需要顏料、彩筆和畫布創作；雕刻家需要木材、石頭、金屬和工具；詩人需要文字、筆和紙——或是電腦；作曲家需要聲音、音符和紙張。人一旦覺悟了心性，宇宙就是畫布；手、腳、情感、知識就是工具。脫離了「這是『我的』頭，這是『我的』身體，這是『我的』心靈」等等這類概念的宰制之後，人的每一刻都充滿喜悅。生命的中心充滿創造性，這裏有著生活的藝術。如果藝術家的任務，誠如達文西所說「化不能爲能」，那麼禪的目的，是將無意識與意識的本源帶入自覺。

**菲利普・卡普樂　《禪的覺醒》**

212. 禪經常被視爲是心與外境合一的狀態，也就是心境合一的表現。覺悟則被理解成心靈落入某種著魔的狀態，使外境與「我」合而爲一。然而，假如這種心靈狀態是禪的精神的話，那麼，爲了達到這種境界，人們就得讓身體靜止。那麼做時，人們必須要有一定數量的閒暇時間，不需要恚礙下一餐的來臨。這意味著什麼？這意味著禪和大眾沒有任何關聯，因爲眾生必須耗費大部份時間和精力謀生。

作爲眞正的宗教，坐禪不可能是有錢和有閒人士打發時間的嗜好。臨濟道元對坐禪修行偉大的貢獻是：坐禪是一種具體運作於人們日常生活裏的宗教。

「心境合一」的說法是正確的，它不是酒醉狂喜的狀態，而是把所有的能量投入工作中。

**內山禪師　收在《典座教訓》**

213. 心是佛，不用以佛求佛。心是法，不用以法求法。佛法無二，和合成僧，這就是一體三寶。經說：「心、佛與眾生，三者沒有差別。當身、口、意清淨時，就是佛的出世；當三業不清淨時，就是佛的滅度。」

**大珠禪師**(720-814)　**《頓悟入道要門論》**

214. 心若是起而離去時，別跟著它，去心自然停止。心若是住時，也不要跟著它住，住心自然停止。這就是無住心——沒有住處的心。若能了了自知無住之心，只有住在住時，只有物住，沒有住處，也沒有無住處。若是能自了、了知心不住於一切處，就是所謂的了了見自本心，也就是了了見性。

**大珠慧海禪師**(720-814) **《頓悟入道要門論》**

215. 現在，正當你聽我說話的時候，寺牆外的狗吠了。你聽到狗吠聲，知道那是狗在吠。如果有隻烏鴉呱呱叫，你聽到牠在叫，也知道那是烏鴉。你也聽到成人的聲音與孩童的聲音。你不是來這聽狗的吠聲，烏鴉的呱呱聲，或是我說法時任何來自寺外的聲音。可是，當你置身寺內，就會聽到那些聲音。眼睛能見物，也能辨別紅、白，或其他的顏色；鼻子能辨別芬芳與惡臭。你無法預先看、預先聽或預先聞，你在會上時看、聽、聞到的東西。而且，在你毫無預謀的情境下，你也無法察覺這些你尚未遇上、事先不曉的視與聽。那是因爲，你是在「不生」中看與聽。

你如是地看、聽、聞，不起念頭，就能證明本來俱存的佛心是不生的，佛心擁有奇妙的明智。不生出現於沒有「我想看」或「我想聽」的想法之下。狗吠時，縱使千萬人異口同聲地說那是烏鴉叫，我不知道你是否仍然深信不疑。他們不可能騙你，好讓你相信他們所說的話。

**盤珪禪師**(1622-1693) **《不生：盤珪禪師的生平與教誨》**

216. 萬物的本性不斷彰顯。狗兒吠叫或撒尿，那是狗兒本性的流露。狗彰顯狗的本性，如同平躺在地上的樹枝彰顯樹枝的本性一樣。所有的萬物都經常表現它的本性。我們不曾往外看著樹說：「那棵樹不美，它沒活出它的本性。」我們只會對自己和其他眾生說：「我們不示本性。」

爲什麼我們會這麼說？因爲我們以類於聖人的、想要成爲完人的想法看待人類。我們不曾發現，不論何種職業的眾生，每一個眾生都經常彰顯他的本性。就那麼簡單。身而爲人，你只能彰顯你的本性，沒有其他可做之事。

**丹尼斯·玄曹·梅爾澤　《未曾闔上的雙眼》**

217. 很久以前，有人告訴你：「天是藍的。」從此之後，你就帶著天是藍的這個念頭。狗兒從不說：「天是藍的。」貓咪從不說：「樹是綠的。」狗也不說：「我是狗。」貓咪從不相信自己是貓。人類製造一切事，再與之對抗。他們的見地是妄見。他們製造了顏色、尺寸、形狀、時間、空間、名字、形相。人類還創造了因果、生死、來去。本來就沒有這些東西，所有這一切都來自思惟：我們的思惟「製造」了一切。這只是某些人的見解。就像美國人有美國人的見解：他們稱狗為「dog」。韓國人有韓國人的見解：他們不稱狗「dog」，稱它為「gye」。哪一個是正確的？想要得到絕對肯定的答案，請去問狗：「你是不是狗啊？」牠會給你非常有趣的答案。所以，如果要將所有的理解化成智慧，首先必須回到思惟生起以前的心。那兒無名無相。有人稱它為心，為性，為心地，為神，為我，為佛，為靈魂，為精神，為自覺。但是，原來的點是無名無形的，因為它「前」於思，所以一說就錯。

**崇山禪師　《佛學指南》**

218. 根據禪宗初祖菩提達摩的意見，他對於第二戒有這樣的說法。這些說法引自僧護的《佛教概覽》一書：「自性清淨。由於法不可得，所以也就無念可執，這就是所謂的不偷盜。」既然是無念可執，也就無物可執。

**菲力普・卡普勒 《禪的覺醒》**

219. 佛陀說：「如果你爲自己而修的話，還要爲你的父母、妻子和兒女修更多的行。」你該知道，施給自己是施的一部份，而施給家人也是施。即便是施給一粒微塵，也要樂在其中，因爲你是正確無誤地傳達了諸佛的功德，也是首次行了菩薩行。有情之心難化，你必須不斷渡化有情的心。從有一顆微塵的第一刻開始，直到成道之時。這一切都始於施。因此，施捨是六度波羅密之首。

心量不可測，施亦不可測。在施的行爲中，心化物，物也化心。

**道元禪師**(1200-1253) **《露中之月》**

# 默
# *silence*

220. 第二戒是禁止不與取，另一種說法是不偷盜，尊重萬事萬物……。誤用也違反第二戒的精神，或是善行。以書本爲例，把書攤在桌上，弄裂了書背。這本書遲早要報銷了，這也是偷盜的一種，它顯示你對物體終極價值的缺乏尊重。欺騙性的生意往來，以及支付員工過低的薪資等等，當然也屬於這一戒。更微妙的是，以堅定的意志力換取自己的時間、浪費自己與世界的資源，也犯了這一戒。

**菲力普·卡普樂　《禪的覺醒》**

221. 禪悟得之不易，它能使人深刻、持久地體認自身在整體宇宙中的地位——和一般人草率地閱讀禪宗文學，所獲得的「即時」印象正好相反。雖然頓悟起於剎那之間，令人如實地瞭解到「我」和外界的本來面目，可是缺乏個人長時間的自我鍛鍊，不可能發生這種力量極大的改變。誠如某位禪師所說，追求禪悟的人，必須長期專心致志、勇猛精進地探索至「道」，而且還須忍受猶如「蚊子咬鐵牛」般的諸多挫折。

**蘭西·蘿絲　《禪的世界》**

盲人，即使是瞎的，大抵還是健全、完美的。同理，聾啞的人也是如此。如果某位聾啞人士突然重獲聽力，就失去了聾啞人的完美。要是桌上的碟子被打破了，每片碎片自身還是完整的。眼目所見的只是色，是無常的變化，不是物體本身。事實上，「完美」這個詞彙是多餘的。萬物既非完美，也非非完美。它們就是它們。每樣東西都有它的絕對價值，因此，沒有一樣東西可以和其他東西相比較。高個兒高，矮個兒矮，能說的僅此而已。在一則回應「誰是佛陀？」的公案裏，禪師回答說：「長竹子長，短竹子短。」覺悟不過是剎那間的直悟。

**白雲慧曉禪師** (1885-1973)　**《禪門三柱》**

223. 禪修極為重要。你必須下定決心修行，並且還要堅持你的決定。這需要大信心、大勇猛和大疑問。

什麼是大信心？大信心是指像母雞坐在蛋上一樣，無時無刻謹記修行的決定。母雞不斷坐在蛋上，照顧它們，溫暖它們，好讓它們孵化而出。假如母雞粗心大意、馬馬虎虎的話，蛋就無法孵化，生不出小雞。所以，禪心就是隨時隨地相信自己，誓願成佛，並且普渡眾生。

其次——什麼是大勇猛？大勇猛是指集中所有能量於一點。就像貓捉老鼠，老鼠避入洞內，貓還守在洞外多時，不曾移動，完全專注於鼠洞。這就是禪心——斷滅一切思惟，將所有能量集中於一點。

再來就是——大疑問。它就像小孩只念著母親，患渴的人只掛著飲水一樣。這叫做一心。你要是以莫大的誠心發問，那只會是不知之心。

倘若能保有這三者——大信心、大勇猛和大疑問——你不久之後，就會開悟。

**崇山禪師　《彈灰在佛身》**

224. 萬象之中獨露身，
唯人自肯乃能親。
昔時漫向途中學，
今日看來火裏冰。

**長慶禪師（歿於932年）《中日禪詩集》**

225. 定慧一體，不是二。定是慧的體，慧是定的用。……
口中說著善語，心中不善。空有定慧時，定慧不相等。如果心口皆善，內外一如，定慧就相等。當你參得了自覺時，修行不涉爭執。如果爭執著先後，你就是迷人。不論勝負，只是增加了我法……。
定慧猶如什麼？猶如燈光。有燈就有光，沒有燈就是黑暗。因爲燈是光的體，光是燈的用。雖然有兩個名稱，體只有一個。定慧之法，就是如此。

**慧能** (638-713) **《六祖壇經・定慧品》**

226. 在佛教，中道的意思是沒有物我的對待。歐洲文明的主要特質就在於二元性，譬如唯物和唯心的對應即是……。靈／心，和身如同紙的兩面，是相同的東西。在日常生活裏，它們是不可分的。

**弟子丸泰仙 《對禪師的疑問》**

227. 懷疑是開放與不知的狀態。它樂於不受拘束，樂於不瞭解下一步將發生什麼事。而這類處於懷疑的狀態，允許我們以開放、新穎的方式，探索一切事物。

懷疑如水，它是流動的，沒有固定的形制。假如將水倒入圓形的器皿，它就成了圓形；假如將水倒入方形的器皿，它就成了方形。同理，懷疑或未知，也會隨境而轉。這是屈服的狀態，向一切敞開的狀態。唯有當我們生起足夠的懷疑，並提出疑問時，我們才能再往前行。

至於我們對於懷疑的困擾，則是因爲我們視它爲消極的行爲。之所以如此，在於我們不瞭解它、懷疑它，所以才以爲懷疑是有問題的。當我們受到懷疑的負面特質所攫獲時，就會陷入自憐的處境，並且會自問：「我怎麼不瞭解呢？」

但是，懷疑可以是積極的。積極的懷疑能幫助我們瞭解生活的眞義，並且幫助我們去除自鳴得意的心態。

**伯納德・格拉斯曼及里克・菲爾德斯　《廚師指南》**

228. 白隱禪師(1689-1769)認為禪修有三大要素，這些要素也適用於其他領域。這三大要素包括大信根、大疑團和大奮志。大信根的意義是，信任導師以及他所代表的傳統。大信根也意指，相信自己體內無限的潛能。乍看之下，大疑團像是大信根的對立。它的意思是，覺知自己無時無刻都缺乏悟性，所以要強烈地置疑「我」。而大奮志的意思是，不管任何阻礙，也要拿出真正的勇氣持續修習。缺乏這三大要素，就成不了事。

**森永宗好 《禪：傳統與變遷》**

229. 修持到家的禪修者都有過人的耐性。就像甫於1958年圓寂的千崎如幻，他是備受美國西岸人民愛戴的「老師」。老師喜歡引用這句名言：「徒弟大抵有三種：一種是傳法於人，一種是護持寺院，另一種則是飯囊衣架之徒。」

**蘭西·羅斯 《禪的世界》**

230. 我曾想：「敬禮是怎麼一回事？我在幹嘛？這就好像，一切屬於我個人的正當且重要的信念，突然都被剝奪。我在想，天啊，我在幹嘛？」……艾德金不停地告訴自己：「這就是打坐。」當他把腫脹的膝蓋壓在木質地板上時，或許他才開始體認到，三十五年後他的另一名學生所說的：「禪修最不可思議的是：不論你喜不喜歡，你都得做。」

**海倫·托可夫 《美國的禪》**

231. 良知是你的意識，是你和所有眾生共同的意識。它清清楚楚地告訴你，什麼是對，什麼是錯。什麼適當，什麼不適當。有些人雖然已經成年，卻從不覺得自己是大家庭裏的一份子。他們爲自己，也爲別人，製造各種各樣的麻煩。你該慶幸自己擁有良知！可是，你也可能像父母親對待小孩一樣，過於束縛你的良知。讓良知扮演適當的角色，它會是你信服不已的導師。

**羅勃特·艾肯金　《鼓勵的話》**

232. 希望，是重要的。它會使現在的一切不再那麼令人難以忍受。假如我們相信明天會更好，就能忍受今天的磨難。這就是希望爲我們所做的：減輕我們的痛苦。當我們深入思考希望的本質時，就會看見其中可悲的一面。當我們寄希望於未來時，就不會集中精力與才能於當下。我們都藉著希望，期待更美好的一切都發生於未來，將來的我們會平安自在，會在西天的極樂世界裏。這時，希望成了一種障礙。要是你能停止引頸盼望，就能把自己帶到當下，發現早已在這的快樂。

沒有人能賜你開悟、自在和快樂，它們的源泉都在你我身上。假如此時此刻的你挖得夠深的話，水流自然就會噴湧而出。我們必須回到當下，才能眞正活著。數息的練習，就是訓練自己回到進行中的當下。

**釋一行　《步步安樂行》**

233. 焦慮經常是，本來的物和我們所認爲的物，兩者間的鴻溝。焦慮是擺盪於眞實與不眞實間的東西。人類的欲望是在規避事實，反而相信我們對世間的看法：「我糟透了」、「你糟透了」。這些想法偏離事實，而焦慮就是概念與物的實相間的鴻溝。當我們停止相信自己創造出來的物——就是遠離片面的實相，也就是說——重返中心的物。那就是處於中心的意思，而焦慮就會自然而然地消褪了。

**夏洛蒂·淨香·貝克　《平凡無奇》**

234. 人人體內都有一尾食人鯊，它不知恐懼爲何物。你將它掩蓋起來，令它好看些。你耗費大量的力氣，讓一切看來棒極了，任誰也看不出哪個才是眞正的你——一個怕死的人。當我們揭開這些層層的暴怒，不要過度發洩，也不要遷怒於人。實際的修行裏，暴怒是必經的階段。但是，一轉眼之間，我們就會比開始時還要不舒服，那是無可避免的事。但我們會變得更爲誠實，開始褪去錯誤的表面風格。這一過程不會永遠持續，然而過程肯定是最難消受的。我們在適當的時機裏就會爆破而出。這總好過迴避或遮掩我們的反應。

**夏洛蒂・淨香・貝克　《平凡無奇》**

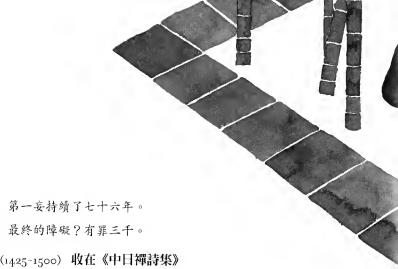
235. 誠然，一旦我們斷絕了苦的因，轉化了它們，就不會造新的果。但是，那些長期存在的因，即使在斷絕之後，仍然擁有動能，所以在它完全終止以前，還會持續個一陣子。這就好比關電扇，切斷電源後，扇葉還會繼續轉動。因此，即便是斷絕了因，過去因的果仍會持續。煩惱的殘餘，也是如此。我們止的只是新造的苦，不是身上的五蘊。有一天，提婆達多向佛陀丟擲石塊，砸傷了佛陀的腳。佛陀是不再造業的人，可是，他還得經歷過去的行爲所帶來的果報。這些過去的業，在終止之前還殘餘一些能量。這並不意味著，佛陀死後還未到達徹底的寂滅。

**釋一行　《除妄的金剛》**

236. 先抓後癢。

**重森宗育 譯自《禪林》**

237. 第一妄持續了七十六年。

最終的障礙？有罪三千。

**景川禪師**(1425-1500) **收在《中日禪詩集》**

238. 業力和命運是不是同樣的東西？

不是，不是的。

業就是行，身、口、意的行爲。比方說，我揮拳揍你一下，那就是業。有行動就有業⋯⋯。

某一回接心活動期間，我的一個學生因爲行爲不端正——房事過多、飲酒過量，離開的當天就與一位年輕小姐一同發生車禍。當時，業報來得極快。而即便是小事，也會再度復現。凡是身、語、意所做的事，肯定會造業。

你帶著業而生，就像你有祖宗、有祖父母一樣。但是，業是可以轉變的，而命運卻是注定的。

只要練習坐禪，就能徹底改變你的業，它會越來越好。

**弟子丸泰仙　《對禪師的疑問》**

239. 早期的日本，人們都以竹和紙做成燈籠，再在當中點上蠟燭。

一天晚上，有個盲人外出拜訪朋友，臨別時，朋友給了他一盞燈籠提回家。

「我不需要燈籠，」盲人說。「黑暗與光明，對我毫無意義。」

「我知道你不需要燈籠照路，」朋友回答說。「但是，你如果不拎盞燈籠，別人就會撞上你。所以你最好帶著吧。」

於是，盲人便拎著燈籠上路。過沒多久，盲人就與人撞個正著。「小心看路！」盲人對路人叫道。「難道你看不見這盞燈籠嗎？」

「老兄，你的蠟燭早就熄了。」路人答道。

**保羅·李普士　《禪肉禪骨》**

240. 斷執並不容易。執是未現的業。在理智上，人們瞭解自己該斷執。但是，碰到修行的時候，卻是難乎其難。

如果你持續坐禪，執著就會不知不覺、自自然然、自動地減少。最後，縱使你想執著某些東西，也辦不到。這就是覺悟。

**弟子丸泰仙　《對禪師的疑問》**

241. 別試著阻止念頭的生起，也不要執著於任何已生的念頭。讓它們隨意來去，別對抗它們。你只需不斷全心自問：「什麼是我的心？」我不斷強調這點，因爲我要把你帶向自覺。當你不斷嘗試理解超乎智識領域之上的東西時，你必定會走入死胡同，完全被難倒。可是，繼續加油吧。在行住坐臥之際，以「什麼是我的心？」這個問題，不懈地探究著最深沉的自我。不怕一切事，只怕無法經驗到你的實相。這就是禪修。當這強烈的疑情包裹著每一寸的你，並滲入所有底層的最底層時，問題就會突然爆破，揭開佛心之地。猶如隱於盒內的鏡子，唯有盒子破裂之後，才能反映外境。心的光芒能照亮宇宙間的每個角落，沒有任何污點……。此刻的喜悅無法言詮。

**拔隊得勝禪師** (1327-1386)　**收在《禪門三柱》**

242. 有一次，我受邀參加一場茶會。我步入鄰近寺廟裏的一間房間，看見了壁龕裏掛著的一副卷軸。卷軸上畫著一只葫蘆，上面刻著現代禪師高階瓏仙的話：「汩汩即不足。」這句話中隱藏了甚深的智慧。

裝滿酒的葫蘆不會作響。蘆底殘餘著一點酒的話，就會汩汩作響。人就像葫蘆一樣。真正自覺的人面對任何事時，始終鎮定沉著，泰然自若。而四處忙碌奔走的人，口出怨言，經常辯解，證明他們是沒有智慧的人。

這樣的想法也曾發生在我身上，那時候的我乘著小船划過一條山谷間的溪流。上游的水流較淺，水面上波浪滔滔，聲勢響亮。下游的水面高漲，水流較深，水面卻平靜無浪，水流緩緩無聲。

每當我即將急躁起來時，心裏就會浮起卷軸上的字。

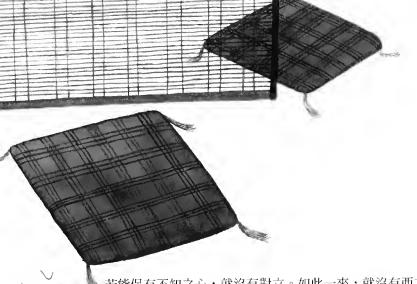
**春藤青山　《禪籽》**

243. 那些一開始時發覺禪矛盾難解、令人厭煩，甚至因而發怒的人，請先看看下面這則古老的故事，或許你會獲益良多。有一位飽學之士去拜見某位禪師，企圖求取稀世的哲理。這位禪師彬彬有禮地邀請客人同他飲茶，兩人邊喝邊聊。禪師嚴守茶道的程序泡茶，再將泡好的綠茶汁倒入客人的茶杯裏。他不停地倒著，直到茶水滿溢時，仍然不停止。當這位困惑的客人再也無法自制時，他便激動地叫道：「師父，杯子滿了，再也裝不下了。」言猶在耳，禪師馬上放下茶壺說：「你的心就像這只茶杯，充滿了自我的見解與觀點。除非你先去掉茶杯裏的東西，否則，叫我如何告訴你什麼是禪呢？」

**蘭西・蘿斯 《禪的世界》**

244. 對禪的學人而言，最主要的修行就是不落入二元性的思考方式。我們的「本心」包含了自心中的一切事物。它恒常豐足，本自具足。你不該失去心地的自足。這並不表示心是封閉的，事實上，它是顆空的心，是顆預備妥當的心。如果心是空的，它就隨時準備好接受任何東西；它是顆向一切事物開放的心。初學者的心中，有著各式各樣的可能性；專家的心中，就沒那麼多。

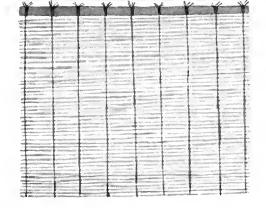
**鈴木俊隆 《禪心初心》**

245.

若能保有不知之心，就沒有對立。如此一來，就沒有西方、沒有東方、沒有美國人、沒有朝鮮人、沒有道教、沒有基督教、沒有禪、沒有生、沒有死、沒有好、沒有壞、沒有名、沒有相、沒有上帝、沒有佛陀。它的名字是原點。原點是絕對的。萬物源於原點，也將回歸原點。那麼，什麼是原點？原點就是不知。不知的心斷絕一切思惟。換言之，斷絕一切思惟是前於思惟，沒有言語文字的狀態。

如何保有不知之心呢？母親送兒子遠赴戰場之後，即使她仍一如往常地工作、吃飯、和朋友聊天、看電視，內心裏終究還是記掛著：「我的兒子何時才會回來？」保持不知之心，也是如此。當你工作、吃飯、休閒、走路、開車時，時時謹記這個問題：「我是誰？」

**崇山禪師　收在《千山集》**

246. 我們總有覺得空虛、疲憊、人生毫無樂趣、我不是眞實的我的這麼一天。這時候，即使我們試著與他人接觸，但所有努力都還是白費功夫。我們越是嘗試，就越失敗。在這種情形下，我們就該停止接觸自己以外的世界，返回內心與自己「獨處」。我們該對社會關上大門，回返自身，練習有意識的呼吸，深入觀察內心與周遭的世界。我們接受觀察到的一切現象，跟它們說「哈囉」，再微微一笑。用心做好簡單的事，像是行禪、坐禪、洗衣、掃地、泡茶、清理浴室等等事情。假如做好這些事情，我們可以貯存精神生活的富足。

**釋一行　《與生命相約》**

247. 百丈 (720-814) 是中國的一位禪師。即使年逾八旬，他還是習慣和門人一同整飭庭園、清掃地面、修剪樹木等等。

門人看見老師父勤奮地工作，總覺得於心不忍。另一方面，他們也清楚老師父不可能聽勸停止工作的。於是他們就想了個法子：將老師父的工具藏起來。

這一天，百丈禪師並未進食。第二天、第三天都是如此。

「他大概氣我們把他的工具藏起來，」門人猜測著。「還是把工具物放回原處吧！」

他們這麼做的那一天，百丈禪師就像往常一樣地工作、進餐。日落以後，百丈禪師教訓他們說：「一百不作，一日不食。」

**保羅·李普士　《禪肉禪骨》**

248. 由於一項佛教徒稱之為「工作修行」(work-practice)的「秘密佐料」，使得正命成了禪的精髓。

坐禪只是禪宗的某一種修行方式，它不是唯一的修行方式。工作中也能禪定。

修習坐禪，是專注於數息或是參究公案。而工作修行的時候，則專注於自己的工作。除草時除草。清洗盤子時清洗盤子。輸入資料時輸入資料。

依照這種方式一心一意專注於自己的工作時，你就不具有目的。我們不會說：「哎唷，這工作什麼時候才要結束？」或者是：「我要賺錢。」我們只是工作著，完全處於當下。

以這種方式工作，我們不會浪費精力操心過去該做的事，或是將來將要完成的事。相反的，我們以工作練習禪定，讓工作幫我們住於當下，幫我們學習專注。以這一方式工作，我們不會疲倦，工作反倒增加了我們的活力，使我們達到心靈的平靜。

**伯納德·格拉斯曼及里克·菲爾德斯　《廚師指南》**

249. 洗米、調理蔬菜的事不能交給別人，必須親自完成這些工作。精勤、誠心地做著，看看會有甚麼狀況。不可有一念的疏怠緩慢，也不要注意一事，忘了其他事。不要忽略功德海裏，一滴的小水滴（只因你把工作交託給別人）。培養向善的精神，以便在善根山上，加入善的根源。

**道元禪師**(1200-1253) **《典座教訓》**

250. 這盤食物，

色香俱佳，令人饞涎欲滴，

也飽含著苦難。

這首偈語來自一首越南民謠。當我們看著碟子裏令人饞涎欲滴的食物時，也要曉得捱餓的人們所經受的劇烈痛苦。每一天當中，就有四萬名小孩死於飢餓與營養不良。……用餐之前，我們可以誠心地合掌，想像著一餐不飽的孩童。用心緩緩呼吸三遍，同時念誦著這首偈語。這麼做可以保持正念。或許有一天，我們會發現更簡單的生活方式，讓我們擁有更多的時間、精力，改變世界上不公義的制度。

**釋一行　《當下，奇妙的當下》**

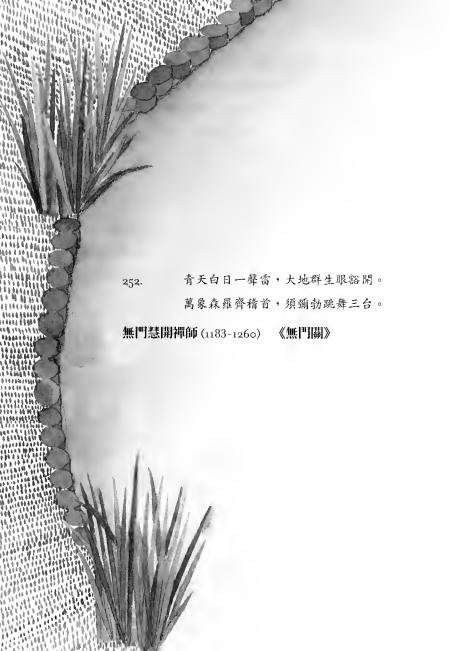
251 文化批評者小林秀雄說，樹上的一片葉子能藏月。如果將葉片放在眼上，由於距離過近的關係，我們就不能確實看清葉片的樣子。而一片遮眼的葉，也能把月亮和世界隔絕在我們之外。如果手持著葉片將它移開，那麼，我們就能清楚看見葉子。同理，其他東西也是如此。移開眼前的葉，山岳、河流、月亮、雲彩——都清晰可見。

生命中的事物，或許會因為距離過近，不在適當的視野裏，以致於不被看見。我們容易受情境的感染而被牽引著，因而漸漸喪失了個人的視角。人們也會因為一些微不足道的細故易於趾高氣揚，或淪為憂鬱的犧牲品。要是能在視角內觀物，我們就能欣賞周遭美麗的風景。

**春藤青山　《禪籽》**

252. 青天白日一聲雷，大地群生眼豁開。

萬象森羅齊稽首，須彌勃跳舞三台。

**無門慧開禪師** (1183-1260)　**《無門關》**

253. √ 當我們聽著潺潺的流水聲時，它不正是在譜寫一曲旋律嗎？沒有任何一滴水能流過同一塊岩石，而流水流經岩石的汩汩低鳴，也是恒常變化著的。同一性只是人類眼、耳、心的幻覺罷了。流經河床的水，無法重蹈覆轍。人類的生活也是如此。只有肉眼凡心，才會視昨日如今日。

開悟後的眼與心，能看出每個當下都不同於其他任何的時刻。

**春藤青山 《禪籽》**

254. 根據《十地經》記載，眾生身中有金剛佛性。它就如日輪，本體明亮、圓滿，廣大無邊；只因爲五陰黑雲的覆蓋，使得它變得如同瓶內的光，無法照耀。

世間充滿了雲霧，天下陰闇。日光豈就壞爛了嗎？爲什麼沒有光？光原是不會壞死的，只因爲雲霧覆蓋了它。一切眾生清淨的心也是如此：只因被攀緣、妄念、煩惱諸見的黑雲所覆蓋。你只要凝然不動守著心，妄念不生，涅盤眞性自然就會顯現。這就是我們知道的自心本來清淨。

**弘忍禪師** (602-675) **《觀心集》**

255. 思量個不思量的。不思量的如何思量？非思量。

這是坐禪冥想不可或缺的技藝。

**道元禪師** (1200-1253) **《觀心集》**

256. 一日，當寺裏的大鐘響起時，佛陀就問近身的侍者阿難陀說：「鐘聲從哪來？」

「從鐘來。」

佛陀說：「是鐘嗎？如果沒有鐘杵，哪有鐘聲呢？」

阿難陀急忙改口道：「是鐘杵，是鐘杵。」

「鐘杵嗎？要是沒有空氣，鐘聲怎能傳到這兒？」

「是的！當然是由空氣傳來的。」

佛陀又問：「空氣？要是沒有耳朵，你就聽不到鐘聲了。」

「是的！要有耳朵才能聽，所以鐘聲來自我的耳朵。」

佛陀回答說：「你的耳朵？如果沒了意識，你怎能知道那是鐘聲？」

「我的意識創造了鐘聲。」

「意識？阿難陀，要是沒有心，你怎能聽到鐘聲呢？」

「鐘聲是由心所生。」

**崇山禪師 《一花一世界》**

257. 心是根，法是塵。

這兩樣就像是鏡上的刮痕。

無痕無垢時，鏡面自然明淨。

忘心又忘法，性即是眞。

**楊岐禪師** (992-1049) **《禪學精髓》**

258. 「停止」和「觀看」是佛教禪定中的陰陽，它是圓滿中兩個互補的組成份子。「停止和觀看」，有時比較正式的說法是止觀。它的基本意義是止息妄念、觀智通達。所有佛教的禪定，也就是佛教所有的律則與修行，都可以歸結爲止與觀，以及止觀的綜合。

**托馬斯・克利　《止與觀》**

259. 有位年屆八十的天主教士，向受訓於當代日本老師門下的一位修女學習坐禪。第一次打坐時，他的淚水不禁奪眶而出。理由何在？既不是因爲身的不動，也不是因爲心的平靜，更不是因爲芳香的沉香木燻眼所致。不是因爲超過六十年的求法心切，使得心的渴望突然增加。這是因爲遍地都沒有煩惱，基督之光重於一切。這是根本覺的生起，生起於他的心中，也生起於眾生心中。這是廣大無邊的純淨，除此之外別無其他。

禪是根本覺的展現。這不是盤腿趺坐在蒲團之上，不是公案棒喝的教導。唯有無名才會有大自在和寂靜的坐禪。

**萊士・希松　《活佛禪》**

260. 雙鏡交相映。

**重森宗育 譯　《禪林》**

261. 如果你長年跟隨某位老師學習，彼此都誠心奉法，就會發生不可思議的事。譬如身份的改變，有朝一日老師會突然變成學生，學生會突然變成老師。這眞是不可思議。有一則公案，將師生關係巧妙地喻爲母鳥和小鳥。母鳥在外啄、小鳥在內啄，彼此啄著啄著想要啄破蛋殼。這一意象適當地傳達了師生兩人依據各自的方式，轉障成智。

**大原圓鏡先生，紐約市禪堂村**

262. 這是一則禪的古老故事。有位學生告訴一休禪師(1394-1481)說：「請寫些大智慧的東西給我。」一休禪師提筆寫下「專」字。那位學生就問：「就這樣嗎？」一休就寫下專、專二字。那位學生有些不愉快地說：「這一點都不深奧難懂。」一休又寫字回應他，他寫下了專、專、專三個字。那位學生有些挫折，請求一休說：「這個『專』字是什麼意思？」一休回答說：「專就是專。」

**夏洛特·淨香·貝克　《平凡無奇》**

263. 有一次，有一位武士走到白隱禪師(1689-1769)面前。

「你想來該是偉大的禪師，」他說。「請你告訴我天堂和地獄的眞相。它們果眞存在嗎？」

白隱毫不遲疑地回答說：「什麼？像這麼醜而不才的傢伙也配當武士？眞是可笑！」

那位驕傲的武士頓時火冒三丈，拔出劍來，大吼道：「我殺了你！」

白隱毫不畏懼地說：「這就是地獄。」

那位武士稍作遲疑，頓時陷入沉思之中。原先怒容滿面的神情，漸漸化爲祥和。他收劍入鞘，雙手合十，向白隱敬禮。

「這就是天堂。」白隱依舊鎭定地說。

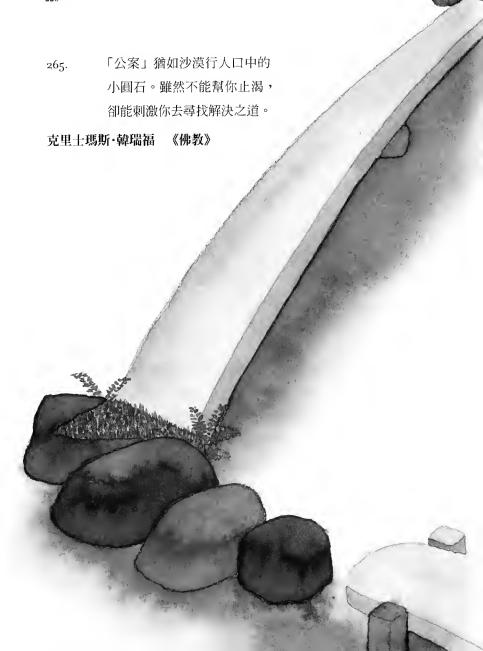
**瑞夫·馬丁、曼奴埃拉·索勒斯　《隻手之聲》**

264. 禪師概括地說：「讓我們……專心於實相。」由於心靈長期失焦，對象、感受、以及那些感受所儲存下來的果，將會相互作用，形成作用、反應的無窮鎖鏈。修正這些錯誤的焦點或邪見的過程，可以視爲意識逐漸轉化的過程。大多數人需要長時間、謹慎的準備。可是，當我們作好準備的時候，眞正的領悟刹那就會來臨……。獲得眞正的焦點時，實相就會降臨，使我們如實地見到宇宙的現象；束縛與煩惱著我們的力量會即刻消解，遺下的業力也毀於瞬間。除了爲他人指路的責任，以便他人也能像我們一樣，獲得究竟的視見之外，

不會留下任何東西。當至覺如眩目的光突然降臨時，我們將發現物除了存於心之外，外在沒有物，物也不曾存在過。屆時，心就不是我們的心，不過是心自身而已；這一個心是絕對靜止、純淨的虛空。它完全無色無相，沒有對立、多重、物我或任何其他可執取的概念。但是，它肯定不是虛空，它是無始之始、無終之終的一切相。它在念念相續中，都指向所謂「存在」的不止之流。

**竹禪　《頓悟的禪學教示》**

265.　「公案」猶如沙漠行人口中的小圓石。雖然不能幫你止渴，卻能刺激你去尋找解決之道。

**克里士瑪斯·韓瑞福　《佛教》**

266. 人類思考和閱讀的內容，並不是事物本身。它們經常被介係詞「…的」(of)，或關於(about)所圈限。不光是說著水，也不光說著春天的景致，而是實實在在地喝上一口完全消渴的水。

**鈴木大拙　《禪學論叢》**

267. 公案經常以具體、實際的物體爲主題，譬如狗、樹、臉、手指等物體。公案讓我們一方面見到物體的絕對價值，另一方面則捕捉智識的意向，以便集中於抽象的概念。因此，任何公案的引入都如出一轍：世界是一個相依的整體，每一個個體也是整體。

那些宗教天才的中國禪師，創造了這些矛盾的對話。他們以不可思議的創造，對邏輯與常識毫不猶豫地嗤之以鼻。我們不可能以甜言蜜語哄騙智識，讓它作出解答。公案告訴我們，以邏輯思惟作爲見到究竟眞理的工具，其中與生俱來的限制。從充滿陷阱的語言解放心靈的過程中，「它視經驗如桎梏」，盡力鬆綁卻又緊緊綑縛著我們的信條與偏見，剝除由惡分別出善的偏愛，空切自他錯誤的見解。最後，也許有那麼一天，我們會相信極樂世界，與吃、拉、笑、哭確實沒什麼兩樣。

**安谷白雲禪師(1885-1973)　收在《禪門三柱》**

268.　有個和尚問洞山守初(807-869)說：「如何是佛？」

洞山回答說：「麻三斤。」

圓悟禪師評唱說：……大多數人依照字面解說這則公案。有人說和尚問他問題時，洞山正好在倉庫裏稱麻，所以他就這麼回答。有人說洞山問東答西；又有人說問話的人即是佛，還去問佛，所以洞山才繞路婉轉回答他。還有另一種……人說那三斤麻就是佛。這樣的詮釋並不切題。如此這般從洞山的話裏尋找意涵，就是參到彌勒佛下生，也無法夢到洞山的眞意。

道理何在？因爲言語只是載道之器。不瞭解古人的意思，只管去句中尋求，會抓到什麼東西呢？古人說：「道本無言，因言顯道，見道即忘言。」到了這裏，就該回到你的第一機。

**碧巖錄**

269.　毋庸置疑地，最好的公案是現成的公案，它出自於個人的生活情境。比方說，佛教徒也許會被以下的問題所擾：「假如一切眾生無一例外，都如佛陀所說的生而圓滿，爲什麼世界上還有那麼多的苦難？」信徒或許也會強烈地置疑：「假如我本來是佛，爲什麼卻像普通人，不像佛陀呢？」那些受到需求驅策，想要消除對佛陀所說眞理的信仰與六根間的基本衝突，就是一則現成的公案。

**菲力普·卡普樂　收在《禪：傳統與變遷》**

270. 大梅法常(752-839)是八世紀末、九世紀初時，
住在中國的禪師。他隱居在深山之中……。
有一次，有個和尚走離了山徑，碰巧走到大梅棲身的茅舍。
他向大梅請教回村之路，大梅回答說：「沿溪行。」他的意思是說，只要沿著溪行，就會找到離山之路。
有一位名叫割子甲斐的作家，寫了以下這一首詩：
雖有石頭和樹根，流水依然潺湲而行，潺湲而行。
如果受到慣常的、自我中心的成見所支配，岩石與樹根都是令人厭惡的東西。但，一旦我們改變觀點，岩石與樹根實則更增添了山溪之美，而波浪的景象更是難以言詮。
我們發現，喜怒哀樂豐富我們的生命，就像岩石、樹根與水濺起浪花美化大自然一般。那麼，我們就能接受任何發生的事，活得就像那流水，毫不攀緣。

**春藤青山　《禪籽》**

271. 般若就像溪中流動的水。智慧與知識則是固態的，會障礙般若。佛教認爲知識是般若的障礙。如果我們以某種東西爲眞理，就會執守著它。即使眞理來到門前扣門，也還不讓眞理入門。我們要超越先前的知識。就像爬梯子一樣，假如以爲踩上第五級就算高了，你絕對不可能再踩上第六級。我們必須學習超越自己的見解。般若如水，會流、會滲透。見解、知識甚至智慧，都是固態的，會障礙般若之道。

**釋一行 《般若之心》**

272. 眞的修道人，見不著任何的過錯。

如果見到他人的過錯，非議他人就是自己的錯。

他人或許有錯，我們也予以評論，

有批評，就是錯。

只要除卻是非之心，打破煩惱。

當心不再關心愛憎，我們就能安心，睡覺時就能長伸兩腳。

想渡化他人，就要有無偏的助人之道……。

**慧能** (638-713) **《六祖原本法寶壇經》**

273.　現代人愛談奉獻、自我犧牲和服務。但是，由於它們都出於我執，所以人們都期盼著見到某些速成的結果。因此，儘管它或許能稱之爲善，可是，卻是懷著惡意的不淨之善……。當處於中心的我執尚未熔化之前，當被我所欺瞞的心尚未完全消解之前，善只是一種假象，一種惡。假象未破，所謂的善還是源於自我，偶爾才有眞正的善行。我們是在行善，不過是機緣巧合而已。

**曹洞禪主持Abora　《虎丘集》**

274.　榎本榮一寫了這首名爲《寄居蟹》的詩：

軀殼不是我的創作。

我借自天地，

活出每一天。

人的生命是所借與所贈的結合。不借助天地的力量，人就不能眞正活著，一刻也不行。缺少了這股借來的力量，人們無法說話、無法看與聽、手腳無法隨意活動、心胃也不能不隨意地活動。覺悟了這層道理之後，你就會反對自殺的行爲。

**春藤青山　《禪籽》**

275. 既然法不可得，智者當要練習施捨，捨身、捨命、捨物，且心無悔意。完全理解施者、施物與受者都是空，因而不落入偏見或執著中。

**菩提達摩（歿於西元533年） 收在《傳燈錄》**

276. 精神轉化是相當具有獨創性的詞彙，這也是我們正在參與的工作。那是項艱鉅的工作，其中有痛苦、疲勞，還有諸多的疑問。這是身心共同的修練，不僅是坐與思，還是動態的覺悟、全身的感受。讓呼吸進入體內所有受創的地方——不只是外傷，還包括生命的創傷。氣息緩緩、溫暖、富含療效地進入體內。我們坐禪的姿勢，是一種具有療效的姿勢。坐禪的姿勢開放而警覺，讓富含療效的呼吸在體內自在地運轉。

**莫琳・史都華 《妙音集》**

277. 我的習慣是：每當我合掌禮佛時，都會吟誦這首短詩：

恭敬禮拜者，

接受禮拜者，

二者皆空。

唯有僧伽是眞。

**釋一行 《般若之心》**

278. 就佛性的觀點而言，同性戀、異性戀、男、女，都無關緊要。在某種程度上，只要佛性能如如自現，只要人能克服自他的二元性，即男女的對立，就不會有不當的性行為，也就沒有「正確」的性別。不當的性行為，顧名思義，是來自私欲，以及關乎欲望的私利。與人有了親密的關係，你就得付出一定的關心。如果只想滿足自己的話，這就是不當的性行為。

無論同性戀或異性戀，都不需覺得羞愧。如果你感受不到圓滿，日常生活中無法體現圓滿，宗教對這種情形的解釋是，純粹是慚愧的緣由……。第三戒……是不邪淫。雖然法律上對邪淫的定義，是指某人與某人有合法的婚姻關係，但在他同時和他人有親密的行為時，並不一定會玷污夫妻彼此的關係。

**菲力普·卡普樂 《禪的覺醒》**

279. 拈一片綠葉時，也要把它當成佛陀的身體。如此一來，佛陀就能以葉片的方式彰顯出來。這是理性思維無法捕捉的神通，它能自在地變化，因地制宜。同時，這股神通力也能淨化、平定一切活動，而且有益於一切眾生。

**道元禪師**(1200-1253)　**《典座教訓》**

280. 從前，有一個專修戒律的和尚，他一生持戒。有一次，當他在夜間行走時，腳下踩到東西，並傳出吱吱作響的聲音。他以為自己踩到懷孕的癩蝦蟆。由於佛教反對殺生，他驚恐不已，懊悔極了。當晚睡著之後，他就夢見成千上萬的青蛙向他索命。

和尚心裏難過極了。隔天清早，當他看到地上的東西時，才發覺自己踩的是顆熟透的茄子。他的疑慮突然消失，他首度覺悟到三界無法。他終於瞭解了修禪的方法。

**佛眼禪師　收在《禪的精華》**

281. 有一次，正當崔相公步入寺院時，他看見有隻麻雀在佛像頭上大便。他就問道：「麻雀有沒有佛性？」

如會禪師（八世紀）回答說：「有。」

崔相公又問：「那麼，爲什麼麻雀把糞下在佛的頭上？」

禪師回答說：「爲什麼它不下在鷂子頭上呢？」

**釋道原(十一世紀)　《傳燈錄》**

282. 戒律是一種理想，也是佛弟子行爲舉止的模式——雖然佛弟子顯然並不這麼想。如果我們在一時三刻間，無法達成戒律的標準，也不應失去耐性。人的一生都在追隨某些生活習慣或模式。要知道，任何認眞坐禪的人，都有退轉的經驗。最後才是破除這些模式——換言之，即向戒律跨前一步。這不是簡單的事。這一過程需費上許多、許多年。即使覺悟了，也無法馬上革除這些習氣，或已經定向多時的這些習力。再說，我們對自己也別太苛刻。

**菲力普・卡普樂　《禪的覺醒》**

283. 不論你知不知道，你在這裏（攝心會），隨時都在造善業。你坐在這裏領會佛教的三個基本元素，就是戒、定和慧。當然，定力的增強和心志的穩定是極爲明顯的。比較不明顯的是，眞智之眼的逐漸開啓。當你誠心誠意坐禪時，內在清淨之性就會去除迷惑與煩惱，進而開啓眞智之眼。像戒律一樣，坐禪時顯然不能殺盜與誑語。不過，就較深一層的意義來說，持戒是以坐禪爲基礎。你可以透過坐禪，逐漸擺脫令人造惡的根本煩惱，即界我的區分。界我本無差別，界不在外——界就是我！這就是源於持戒所悟出的佛性，佛性自然而然、生起於當下。

**安谷白雲禪師** (1885-1973) **收在《禪門三柱》**

284. 傳統佛教中，行爲沒有「善」、「惡」，只有「巧」與「不巧」的區別。巧的行爲是來自圓性，或是無二之智。這些行爲，不過度受自他思惟的執著所束縛，它是當下的智與悲。相反的，不巧的行爲來自貪、瞋、癡等惡的根源。癡主要源於自與他、思與行的分別。它是一種試圖反抗，並且自我保護所作的區別。它們不以善爲基礎——即創意與圓滿——的生命。比方說，讓我們設想善的第一項：不殺生，愛惜一切生命。除非生起奪人性命的念頭，否則我們不可能犯下謀殺的行爲。人們必須早已視他人爲外於自己的分別相，同時自利之心也使他或她生起了殺人的念頭。

從分別的種籽這一心中的念頭，就能造業。殺生是心靈受到分別宰制後的外相，特別是受瞋恨宰制後的結果。業是念頭的表現。惡念會造惡事，或引起苦。幾乎所有的行爲起於念頭。

**菲力普·卡普樂　《禪的覺醒》**

285.　佛陀教導說：

不要追逐過去。

不失己於未來。

過去已經過去。

未來尚未來臨。

於一切所與一切時中，

如實地觀照生命。

行者住於安然自在。

今朝必須努力，

更待明朝就太遲了。

死亡倏然而來，

如何與它討價還價？

聖者稱呼日夜住於正念的人為

「瞭解獨處較好的人」。

**錄自《獨處較好經》 收在《與生命相約》**

286.　佛陀說過：「不要追逐過去」。佛陀要我們不耽溺於過去，不是要我們停止觀看過去，並且還要我們仔細地觀察過去。假如我們立定於當下，回顧過去並且深入觀察過去時，就不會被過去所淹沒。過往的事物現於當下，會使當下更加清晰。我們可以從中學習。倘若深入觀察這些事物，就會產生新的認識。這叫「溫故知新」。

倘若我們理解過去也在當下，就能瞭解我們能轉化當下，來改變過去。過去的鬼魅隨著我們來到當下，成了當下。讓我們深入觀察它們，認識它們的本性，轉化它們，就能改變過去。

**釋一行　《與生命相約》**

287.　六祖慧能(638-713)說，別在事後想著過去發生的事，也不要執著任何的物。如果心地清淨，當下就能見到本性。如果心地不模糊，沒擦上任何定見，沒被舊方法、舊傳統所奴役，就能當下見到本性。慧能又說，自性起一念的惡，就會破壞萬劫以來的善因。他所說的惡念是什麼？其中一種造成諸多痛苦的惡念，就是忿恨。對某人說「我原諒你」，你會覺得自己高高在上。或許事情會平息下來，但是，痛苦和忿恨卻被推入無意識中，外表極堅固地藏在無意識裏。或許我們會說：「我再也不那麼做了。」可是，我們怎麼知道自己不會再犯呢？

眞誠的諒解能帶來心靈巨大的轉變。口上常掛著慷慨，說時容易行時難。什麼才是眞誠的諒解？眞誠的諒解，是視所有命運中的挫折，過去、現在、將來的所有排斥、所有的軟弱等等，都是引來光明的一部份黑暗。

**莫琳·史都華　《妙音集》**

288. 在豐富自我與強化個性的同時，坐禪還闡明了三種佛陀所說的存有的特質：第一，一切諸行無常，包括我們的思惟、感覺和理解。諸行生於特殊的因緣之下，並且滅於新的因素出現之時。第二，一切諸行苦。第三，一切諸行無我。所有相的本質都是空，簡而言之，它是變動之流中相依相存的模式，同時又保有時空中暫時或有限的實相。它像極了電影中的動作，就影片而言，它具有實相。可是相應於其他東西而言，它卻是虛妄的、不眞的……。

最終覺悟之時，坐禪能使你了悟存在的根本是空。萬法由此而生，生生不息；萬法回歸於此，無窮無盡。空性積極、活潑，它就像色彩鮮明的日落，或是和諧的大交響樂。

如此頓入光輝佛性的意識，能光「吞」萬象，泯除任何對立與分別的感受。

**菲力普・卡普樂　《禪門三柱》**

289. 精美的畫作，是手指的感受創造出來的結果。倘若你能感受到筆端濃稠的墨汁，畫在已畫之前就已經存在。在你浸筆入墨時，你就知悉畫的結果，否則，你就無法作畫。所以，「東西」在做了之後，就已經存在，也有了結果。儘管你靜坐不語，過去和現在你所做的一切事，都含藏在這一動作裏。而靜坐的結果，也已經在那。你不是徹底靜止，所有的事都藏在你體內。那是你的生命。因此，所有修行的結果，都在這一坐裏。這是我們的修行，我們的坐禪。

**鈴木俊隆　《禪心初心》**

290. 修行是與苦的交易。這並不意味著，苦是重要且有用的。苦是生命的某一面，只有見到生命的全貌時，我們才會見到生命另一面的樂。說實在的，攝心是在制苦。它讓我們有機會練習面對苦難。靜坐的時候，任何優秀學人對於傳統的貢獻，都將受攻擊：不論是堅韌、謙遜、耐力或是悲憫。書本上的這些事物聽來有趣，但親自靜坐受苦時，卻沒那麼吸引人。那就是為什麼，我們不該安逸地參與攝心的原因。我們該學習與苦相處，同時還要表現得很適當。當我們學習與經驗相處時，不論它是什麼經驗，我們都會更加意識到樂是我們的生命。攝心是學習這門功課的大好機會。

**夏洛蒂·淨香·貝克　《平凡無奇》**

291. 善知識，定慧猶如什麼？猶如燈光，有燈就有光，沒有燈就沒有光。燈是光的本體，光是燈的功用。雖然是兩個名字，體沒有兩個。定慧也是如此。

**慧能** (638-716) **《六祖壇經》**

292. 假設我們的生命本來就有哭有笑。每種情況都有跡可循……。生活會留下了這些痕跡。我經常強調，就算是笑，也要以徹底空的心笑。但我們從未如此。「今天很冷！」和「啊，你好嗎？」。這些無意義的交談，似油般地傾洩而出，臉上還帶著絲絲笑意。這不是眞誠的笑，此刻心並未空卻一切負擔。那一個稱爲我的東西尚在胸中，笑聲中依然環繞著那個我。哭也是如此。每一步都留下了蹤跡。這種生活是生死的世界、虛妄的生活。

悲喜所留下的痕跡是足印。就宗教的說法而言，道元禪師稱之爲無明的重擔、罪惡的根源……。內在光明的探尋——以空心哭，以空心笑——就是大智慧。以內在的空性行事，是畢竟空的智慧。否定空的力量也是大智慧……。空性不是空虛無物，它的意思是不留痕跡。

**曹洞宗住持** Abora **《虎丘集》**

# 觀
*seeing*

293. 一切法都相生相即，並且包含其他的法。這是世界固有的本質，傳統佛教稱之爲因緣。緣份和巧合都是表相……。其他的不外乎是自己。這是戒律的根本，也是在激勵善行。

以微笑承認自己的黑暗面，以微笑接納他人的光明面——這就是修行。常常見到自己的光明面，趕緊抓住他人的黑暗面——這不是修行。

**羅勃特·艾肯金　《鼓勵的話》**

294. 在思索什麼是眞正的寂靜時，要從兩個角度來看：第一是以肉眼觀寂，第二是以佛眼或宇宙之眼觀寂。只有在被逼入死角，寸步難移之際，人們才有機會體驗眞正的寂靜。這時的寂靜像是徹底絕望的境況，但又與絕望大異其趣。絕望之域尚燃燒著人類的欲望之火，眞實的寂靜是超越絕望的存有的狀態。

**片桐大忍　《回歸寂靜》**

295.

本則

世尊拈花示眾，迦葉破顏微笑。

評唱

張開眼睛仔細瞧。千山各自延展，能照見自己的，就是眞正的當下。

頌

世尊看著花舉起手，

迦葉突然發現自己在家。

這就是「傳根本法」，

據說只傳給他一人，

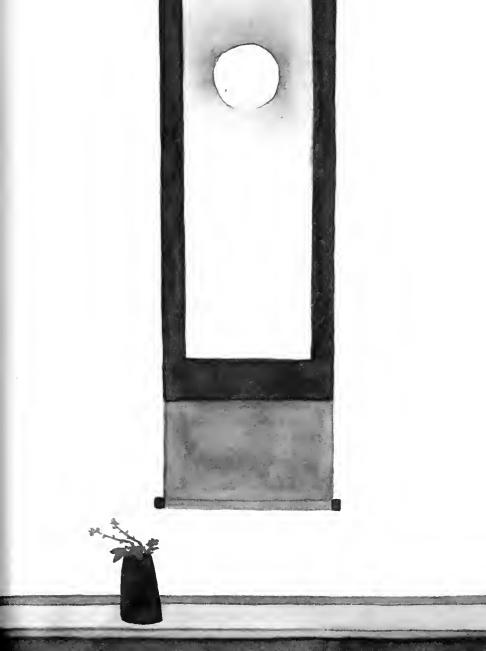
這是恰當的傳承法輪。

**越南國王陳太宗**(1218-1277)　**收在《禪鑰》**

296. 佛陀在集會上拈花的故事，猶如嬰兒佛陀周行七步的故事一樣，不能照字面理解。佛陀傳法給迦葉尊者，首見於西元1036年，也就是佛後四百年的一部中國經典裏。此時係宋朝——中國文化發展的高峰期，當時編纂了佛教大選、百科全書、閱讀指南等禪宗書籍。神話、口傳和判教，都扮演了編纂者的角色。佛陀拈花的寓言補充了當時的宗派與佛陀間迫切的聯繫，所以馬上就被選取，並像信條般地一再重複。被認爲是菩提達摩的「四行」，也形成於達摩時代六百年後的宋朝。它採用了被認爲是出自佛陀的語言：「教外別傳，不立文字。」宋朝的禪師以他們的神話，建立了重要的論點。

**羅勃特·艾肯金　收在《無門關》**

297. 大量的練習是精通射藝的方法。學生除了對於老師的信心外，再也沒有任何東西能使學生努力不懈。這時，學生已經逐漸掌握老師的射藝，老師是他活生生的典範。只要老師一出現，學生就自然信服。

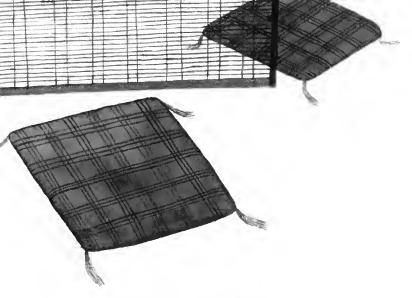
**赫立格爾·奧根　《射藝中的禪》**

298. 眞正的心印傳於每個剎那。徒弟如果深入觀察禪師走路、吃飯、說話的方式，以及日常生活中的每個行動，傳授就持續進行著。傳授的儀式只是形式，任何弟子無時無刻都能獲得眞正的傳授。這是眞正的禪，不只存在書本裏，而且還是活生生的現實與日常的生活。

禪師不能傳授自己的覺悟給徒弟。他只能助他證得他自己體內的覺性。「傳心印」的說法，基本上是一種象徵。心印即眞如，也就是覺性。根據大乘佛教的說法，眾生皆有佛性。因此，心印就在每個人心中，不需要任何的傳授。以其名命名的越南禪派創始者毘尼多流支，對他的徒弟法賢這麼說：「諸佛心印即眞如。無物可增，無物可去。它無取無捨，非常非無常，不生不滅，不同不異。所謂的『心印』，只是一個方便法門。」

**釋一行　《禪鑰》**

299. 我再三到前角老師（洛杉磯禪修中心的創辦者）面前對他說：「某某人正在受苦，我們能做些什麼？」他的回答是：「讓他受苦！讓他經歷它！」我心中暗忖：「多麼殘忍！」所謂的菩薩，難道只是一個讓他人經歷他所必須經歷的人？其他人都試著停止痛苦，安撫他、輕拍他的背說：「沒事的，親愛的，不會有事的。」事實上，這些人都同心協力地在掩蓋事實。

當你奪走某人的苦難時，你也奪走他的生命、自由與獨立。你讓他依賴你……。諷刺的是，我們所最愛的人，就是最不獨立的人。我們想保護他，並且過度保護他。

**丹尼斯·玄曹·梅爾澤　《未曾闔上的雙眼》**

300. 獨自會參禪師，是禪訓練中的三柱之一，另外兩柱是坐禪和禪師的開示。沒有恰當的英文字，能精確地傳達出獨參的意義與精神。因爲時至今日，我們的文化裏還沒有這種精神訓練。獨參不是一項面試，讓想成爲學生的人回答關於自己的問題，解釋他爲何想修禪，或許問些和修行無關痛癢的問題。獨參也不是簡單、友善的會面。獨參更不是以課堂上的態度討論佛教的教義。它不是學生在碰到攸關人際關係的問題時，徵詢意見的諮詢課程。老師會在獨參中試探學生的理解與悟性。若有悟性的話，老師會給學生未來的修行指示。對高段的學生來說，「測試」則較爲活潑。老師嘗試引導學生表達他的體悟時，並不是將刺激物插入牡蠣，好讓它生出珍珠來。

**菲力普・卡普樂　《禪：傳統與變遷》**

301. 在我首度正式面參前角老師（洛杉磯禪修中心的創始者）時，他就問我：「你是無意間成爲素食者的嗎？」我自傲地回答說：「我從不吃肉。」他說：「不要執著於任何意識型態、任何信仰。」我心中暗想，啊，奇怪極了。那就是禪。不執著於任何的東西！當然，成爲素食者並沒有錯，可是我卻以這一選擇，維護著自己超級靈修者的形象。老師輕易地看出這一點。作爲一名嚴格的素食者，這已經是我莫大的我執了。他毫不遲疑地點出我的貢高我慢。

**丹尼斯·玄曹·梅爾澤　《未曾闔上的雙眼》**

302. 佛教的三皈依「自皈依佛，自皈依法，自皈依僧」，是戒律的基礎。佛教的戒律不是我們之外的某人或某物，要求我們追隨的一套道德符碼。戒律是佛性，是宇宙的精神。受戒是爲了傳承某些重要卻超越意識所能瞭解的東西，像是世界的精神或是我們所說的佛性。我們的所覺深入身心，一代傳一代，超出我們的掌控。體驗到這種覺性，就能欣賞人類生命是多麼的崇高。不論我們知或不知，也不管我們喜不喜歡，世界的精神都會傳承下去。所以我們就能學習到眾生的眞精神……。佛是世界，法是來自世界的教誨，僧是創造世界、讓世界的教誨活在他們生命裏的一群人。不論我們瞭解與否，我們都要在日用生活裏憶念佛、法和僧。

**片桐大忍　《回歸寂靜》**

303. 有一天，劍橋禪修中心的學生對崇山禪師說：「在我坐禪的時候，會受到吵鬧聲的干擾，我該怎麼辦呢？」

禪師說：「地毯是甚麼色？」

「藍色。」

「它是安靜的，還是吵鬧的？」

「安靜的。」

「是誰使它安靜？」

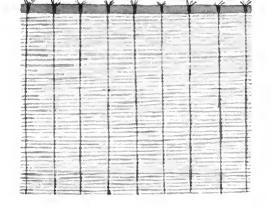
學生聳聳肩，不作聲。

禪師就說：「就是你。吵鬧和安靜是出於你的思惟。你認爲某樣東西是吵鬧的，它就是吵鬧的。如果你認爲它是安靜的，它就是安靜的。吵並不吵，靜也不靜。眞正的安靜是非吵非靜。若能以平靜的心，毫無成見地聽著交通的往來聲，它就不是吵鬧。它就只是它。吵鬧與安靜是相對的。這就是眞如。

在片刻的寧靜之後，禪師就問：「藍的相反是什麼？」

學生回答說：「不知道。」

禪師說：「藍就是藍。白就是白。這就是實相。」

**史蒂芬·米切爾　《彈灰在佛身》**

304.　快人一言；

快馬一鞭。

**重森宗育 譯　《禪林》**

305.　禪宗三祖僧璨(526-606)對二祖慧可(487-593)說：「弟子身上染了風疾，請和尚爲我懺罪。」慧可回答說：「你拿罪來，我就幫你懺。」僧璨思索良久之後，說：「我找不到罪。」慧可說：「懺好了，你還是依住在佛法僧裏。」僧璨說：「今天見到和尚您，我知道了僧。不知道什麼是佛，什麼是法。」慧可回答說：「是心是佛，是心是法。法和佛不是二，僧寶也是如此。」僧璨又說：「今日我才知道罪性不在內，不在外，不在中間。和心一樣，佛法也是無二。」

**吳怡　《中華禪心》**

306. 獨處並不是排拒世界與社會。佛陀說獨處是住於當下，深入觀察著正在發生的事。那麼做的話，我們就不會捲入過去或被掃入將來的思惟裏。佛陀說，如果不能住於當下，即便是處在森林的最深處，也不是眞正的獨處。佛陀說，要是我們完全住於當下，就算是身處人群中、城市裏，也稱得上是獨處。佛教的禪定知道共修的重要性。這就是「皈依僧」的意思。越南有一句俗諺說道：「湯爲了晚餐，就像朋友爲了修行一樣。」接觸共修會，與學員們相互學習。皈依共修會是很重要的，我們必須在共修會上發現獨處之道。

**釋一行　《與生命相約》**

307. 共同行動就像清洗馬鈴薯一樣。朝鮮人在清洗馬鈴薯時，不是一次洗一顆，而是把它們全部放入盛滿水的木桶裏。然後，再將一根棒子放入木桶中上下攪動，上上下下。這麼一來，馬鈴薯會互相摩擦，在相互碰撞之際，外殼上的灰塵就會脫落。如果一次只洗一顆馬鈴薯，要花費很多時間清洗每一顆馬鈴薯，而一次只能洗淨一顆馬鈴薯。假如它們都在一起，馬鈴薯就會互相清洗對方。

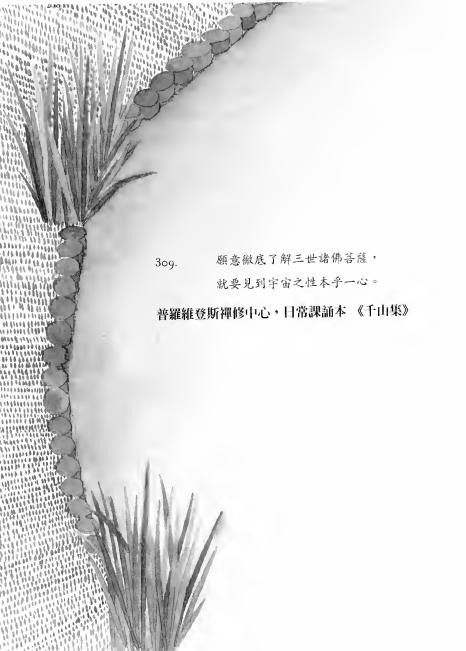
**無相　《千山集》**

308. 道信 (580-651，禪宗四祖) 如此解釋寂與空的意義：「經常返身自照，看看它是什麼。它空淨如影，可見而不可得。……空中生出六根，六根也是空寂。而六塵境也是夢幻。這就如同眼見物時，眼中無物。又如同鏡能照面之象，了了分明。空中現出了形影，鏡中也沒有一物。人面不曾進入鏡中，鏡子也不曾入得人面。當知鏡與面，從本以來，不出不入，不來不去。如此，你就能理解如來與空的意義。」

**鈴木大拙　《禪學論叢》第三系列**

309. 願意徹底了解三世諸佛菩薩，

就要見到宇宙之性本乎一心。

**普羅維登斯禪修中心，日常課誦本 《千山集》**

310.　假設我以袍子罩頭，舉手在空中。如果你只見到我的手，沒見到我的頭，或許你會以爲那是兩樣東西。如果我掀開袍子，你會看見我是人，不止是兩隻手。同理，你要知道，以獨立的實體觀物，只是一半的眞理⋯⋯。

再來就是，以有圓心的圈圈爲例。沒有圓心就沒有圈圈；沒有圈圈也就沒有圓心。你是圓心，圈是宇宙。你在，宇宙就在；你消失了，宇宙就跟著消失。凡事都相生相即。桌上的這個盒子不是獨立的存有。它是我眼中的存有，它既不同於你眼中的所見，也不同於另一個人眼中的所見。於是，假如我患盲的話，盒子就停止爲我存在⋯⋯。

一切存有都是相對的，但是每個人都還在創造自己的世界。每個人的體悟，都根於自己心的狀態。

**安谷白雲禪師** (1885-1973)　**《禪門三柱》**

311.　《金剛經》（譯注：慧海原文只說「經云」，沒說是出自《金剛經》。）說：「心取法相，就會執著我與人。心取非法之相，也會執著我與人。所以，不該取法，也不該取非法。」這才是取眞法。若能瞭解以上的道理，就是眞解脫，才能達到不二的法門。

**慧海禪師** (720-841)　**《頓悟入道要門論》**

312. 鏡子不會受影響，它只是如實地映照出紅、綠或黑、白。瀑布的水花能映射彩虹的所有顏色，而不喪失它無色的純淨。做夢的人在不動的情形下看見愛與暴力的行爲，手一動也不動的。覺者的心對於現象不停的演出也是如此。這些現象或多或少存在於靈魂意識的最深處，我們不要太執著於鏡子、水花和夢者的比喻。因爲就連鏡子也顯示了反射者、反射的行動和被反射者的多重性，而這三者在實相中並沒有差別。於是乎，就特定的意義而言，就連鏡子也只是一項比喻，它是另一只需要丟棄的木筏。

**竹禪　《頓悟的禪學教示》**

313. 禪是直接經驗本來之物的方式，禪也是通向覺悟的個人旅程。尋道者最終將會發現他不是獨自一人，也沒有所謂的旅程。禪是不思惟的情形下對心的覺知。禪是使生命自生的生活。禪是無私的選擇。禪因平凡無奇而超乎尋常。想要瞭解禪，就得接受矛盾——尋找包含一切對立的圓滿……。我們因虛妄分別而遭受病痛之苦。我們相信世間充滿著相關的東西，並且也是相關的整體。我們覺得自己是無常的人世中，一個有意識的皮囊，可是事實上我們卻是世界的永恒之心。分別是病，禪是解藥。

**提莫西・弗萊克　《禪師的智慧》**

314. 雖然信眾們認爲禪是宗教，可是它沒有以文字爲律法的神聖經文；沒有特定的經典；沒有堅固的教條；沒有救世主或神人可以透過恩典與代禱保證某人可以逐漸獲得拯救。缺少了其他宗教系統的屬性，使禪享有許多現代人呼吸著的自由空氣。此外，禪所立下的目標是以它特殊的方法，帶來高度的自覺，以及心靈的平靜。這些吸引了某些西方心理學家們的注意力……。

西方在解釋禪的可能意義時，最大的障礙在於難以解釋「如何實踐」的問題。在禪的四項聲明中，特別強調它的教誡是超越且外於文字的：

「教外別傳；不立文字；直指人心；見性成佛。」

瞭解禪——即便是開始去瞭解——還是得透過修行。

**蘭西·蘿絲　《禪的世界》**

315\. 禪創造了一個平靜的宗教。禪不是招引情緒、令人淚眼模糊的宗教，它也不會激起我們高呼上帝的名字。當靈魂與心在垂直線中相遇時，換句話說，此時此刻就能證得宇宙和自我的圓滿。

**曹溪庵　《貓的呵欠》**

316. 眞悟的人不會自吹自擂。這就好像眞正慷慨的人不會說：「你知道嗎？我是個慷慨的人。」因此，一個將證悟融入生活的人，不會像帶著徽章或盾牌似地帶著覺悟。證得正覺的人恭敬自謙。猶如俗話所說，當他不再韜光養晦時，也就不愛出風頭，也不會執意地一意孤行。他們知道在眞理中無處可去，他們已在那兒。

那些眞悟的人不怨己也不尤人，因爲他們知道遍及一切、毫無欠缺的本性是極爲平常的。於是他們視人與己一無差別……。

眞悟的情形如何？唯一發現它的肯定道路就是：自覺！

**菲力普·卡普樂　《禪的覺醒》**

317. 執於精神經驗的人，擁有的是「惡覺」。我們需要返回世間，行於世間。

**伯納德·格拉斯曼及里克·菲爾德斯　《廚師指南》**

318. 水鳥來去無蹤，

也不需要任何導師。

**道元禪師**(1200-1253)　**《禪：詩歌、祈禱文、教義、軼事奇談、參請》**

319. 石頭希遷是八世紀時，中國禪宗極盛時期重要的禪師之一。

弟子天皇道悟問他說：「如何是佛法大意？」

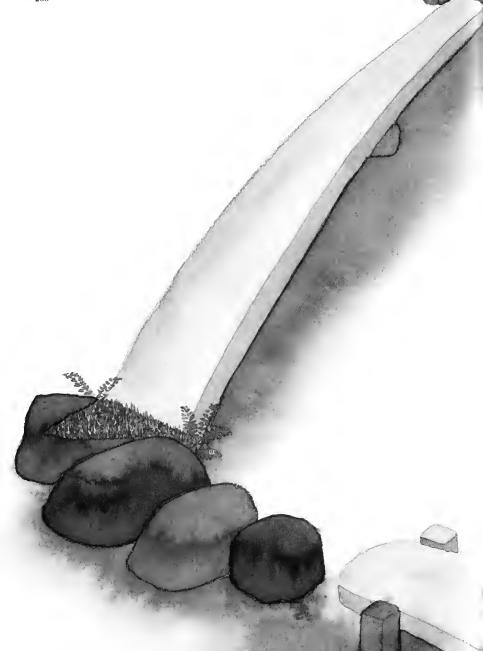
石頭答說：「不得，不知。」

道悟又問：「向上還有轉處嗎？」

石頭說：「長空不礙白雲飛。」

**內山幸尚　《張開思惟之手》**

320. 參究公案需要真誠、經久的熱情，同時——這也是它曲折，卻有遍及禪的許多矛盾之一——那就是，你要無思惟地面對它。這點被堅定地強調，以便迫使學生超越一般思考恒長的二元、辯證模式。它一再地強調，單憑去除錯誤，無法掌握實相，或達至心靈的平靜。靠著辯論與推理，也無法獲得最終的「答案」。

**蘭西・蘿絲 《禪的世界》**

321. 我們說：「聽隻手之聲。」一般而言，兩手相拍才有掌聲，隻手之拍不可能發出聲音。事實上，隻手也能發聲。儘管你聽不見它，它還是有聲。倘若雙手相拍，你就能聽見它的聲音。但是，假如聲音並不存於擊掌之前，你就作不出聲來。因此，在作聲之前，就有了聲。因爲有聲，你才能作出聲音，並且聽見它。到處都有聲音。只要有練習，就有聲。不去聽它，聽不見聲音，只因爲聲音已經過去了。你聽了它，就會時而有聲，時而無聲。瞭解嗎？儘管你什麼都不做，還是有坐禪的特質。倘若你試著尋找它，想看看它的特質，它就沒有特質。

你以一個個別的形體住於此世，但是，在你以人的形軀出現之前，你就已經存在，一直都在。我們一直都在這。你明白嗎？你以爲在你出生之前，你並不在這。但是，你又如何出現於世？何時才沒有你呢？因爲你已存在，所以你才出現在世上。

**鈴木俊隆　《禪心初心》**

322. 有個和尚對雲門禪師說：「假如你遇到一個既患聾又患啞的瞎子，他看不見你的手勢，也聽不見你的開示，更不能問你問題。面對這種情形，你完全無計可施。既然你救不了他，就能證明你是個無用的和尚，是嗎？」

「請禮拜，」禪師說。和尚在錯愕之餘，還是聽從禪師的指示作禮，再直起身子等待解答。可是，他等到的不是禪師的回答，而是杜杖的揮打。和尚退後了幾步。

「嗯，」無門說，「你不患盲。近前些。」和尚照著吩咐做。「好，」無門又說，「你也不患聾。嗯，瞭解嗎？」

「瞭解什麼，師父？」

「啊，你也不患啞。」

聽到這些話，和尚便從深沉的睡眠中覺醒……。

這則公案指出禪的根本教誨。那就是，每個人的本性都毫不欠缺，它像個圓圈，不可加，不可減。每個人都是完整的、完美的，其他一切也是如此。就連瞎漢作爲一名瞎漢，也毫不欠缺。

**菲力普·卡普樂　《禪的覺醒》**

323 子不厭母醜。

**重森宗育 譯　《禪林》**

324. 在趙州一生的經歷裏，他只以少數幾個安靜的字，用簡單的方式教導人們。人們說他說法時，有舌璨蓮花之妙。就連自在地評論著許多法上先輩的臨濟義玄，也只能低聲地驚嘆：「趙州老佛陀。」自他以後，舉凡中國、朝鮮、越南、日本到現代各地等四十幾代來的禪宗學人，都低語著他的「無」字，喚起自己心中當下活生生的老佛陀。

於是，無是個祕密——是幾世紀後的追求者關注的一個古老的字或詞，它是個通向般若的開口。當你加入這一道水時，你就和過去、現在、未來裏無盡的朝聖者同攜共進。

在日常的用法裏，「無」的意思是「沒有」——但是，沒有了趙州所投入的所有的意義，就沒有禪。

**羅勃特·艾肯金　《無門關》**

325. 有位僧人告訴慧能（628-713，中國禪宗的六祖）一首臥輪禪師的偈語，偈語這麼說道：

「臥輪有伎倆，能斷百思想。對境心不起，菩提日日長。」

慧能聽了就說：「這首偈語不涉心地。如果依它修行，反而會受繫縛。」慧能馬上念了下面這首偈語：

「慧能沒伎倆，不斷百思想。對境心數起，菩提怎麼長？」

**吳怡 《中華禪心》**

326. 入道有多種的途徑，要而言之，不出二種：一是理入， 一是行入。

「理入」是藉教悟宗。深信一切迷悟的眾生都含生著同一眞性，只因被客塵妄想所覆，而不能顯了。若能捨妄歸眞，凝住壁觀，無自無他，凡聖一如，堅定不移，不隨文教，就能冥符至理。沒有分別，寂然無爲，就稱爲理入。

「行入」指的是四行，……，一是報冤行，二是隨緣行，三是無所求行，四是稱法行。

**菩提達摩（歿於西元533年） 收在《傳燈錄》**

327.　由於誤解，人們才說修禪難。修禪不難，難在於它要跏趺而坐，難在它要證得覺悟。修禪實難，難在保持心的純淨與保持修行在根本識上的純淨……。

日本有「初心」這一個詞彙，意思是「初學者之心」。修行的目的是經常保有這一初學者之心。倘若你只誦過一次《般若波羅蜜多心經》，那可能是精彩極了的一次誦經。可是，如果要誦第二遍時，你會怎樣？第三遍、第四遍或更多遍時呢？你或許就會輕易地失去那原初對它的態度。

**鈴木俊隆　《禪心初心》**

328.　除了經由仔細的閱讀建立穩固的基礎，初學禪修還包含了以下的幾個步驟：不論「行住坐臥」，面對周遭或是自己之中現象的流轉，都要恒長專注；努力不懈地以學習的眞理之光看著現象的流轉；認知精神與物理現象都是妄念，逐漸減少煩惱，從而拒絕煩惱的染著；心不要像易染的底片，要修習如鏡的反應；學習對眾生抱持廣大的慈悲；以及較爲簡單的正式禪定。

**竹禪　《頓悟的禪學教示》**

329. 現在的人只想多知多解，廣求文義，並稱這樣的學習為修行。他們不知道多知多解，反而是障礙。多知多解就如同是給小孩吃酥乳，到底消不消化，一概不知。三乘的學道人，都是如此，你可以稱他們為食而不化者。所謂的知解不消，都是毒藥，屬於生滅之事。眞如不是如此。

**黃檗禪師（九世紀）　《黃檗傳心法要》**

330. 從前，有一個人受邀到朋友家去。當他正要喝下遞給他的酒時，他彷彿看見杯裏有隻小蛇。為了不令主人難堪，他便勇敢地吞下那口酒。回家之後，他覺得肚子激烈地痛了起來。在藥石無效的情形下，那人身患重病，覺得自己就快翹辮子了。朋友聽說了這件事，再度請他到自己家去。讓他坐在同樣的地方，給他一杯酒，告訴他說那是解藥。當病人拿起酒杯正要喝的時候，他又看到杯裏的小蛇。這回他告訴主人這回事。主人一語不發，手指著客人背後牆上的一張弓。病人頓時覺悟「小蛇」原來是掛弓的倒影。兩人相視而笑，病人的痛苦馬上消失，並且恢復了健康。

成佛好比如此。永嘉大師（665-713）曾說：「證得實相，就沒有人法，刹那間就能滅除阿鼻地獄的業。」這一實相就是每一個有情眾生的根器。

**拔隊得勝**(1327-1386)　**收在《禪門三柱》**

331. 眾生心中都很迷惑，所以才會在無心中想像出（個別）實相的妄見，造各種業，錯誤地攀緣於意識之心的概念……。就像人在黑暗中見到桌子或繩子，卻把它當成離魂或蛇，並且害怕於自己的想像。同理，眾生也錯誤地執著於自己的創造。他們誤把無心，想像成意識之心的實相。

**鈴木大拙　《禪學論叢》第三系列**

332. 禪修不是在淨化概念性的區別，而是拋棄個人的成見、概念、神聖的經文，以及其他的一切，並且戳破本我之上的層層覆障。所有的聖者都返身自照，如此就能超越一切疑情。返身是指一切時與一切處中，一一戳入我上的覆障，深而又深，直到不可言說之地。只有思惟停止、分別道斷，邪知、邪見不逐而失，眞的行動才會不求而來。這時候，人才能了知心的實相。

**大覺禪師**(1213-1279) **《禪與道》**

333.　最具潛能的方便法門之一，就是不受知識和偏見的桎梏。我們經常執著於知識、習慣與偏見，而禪的語言則要使我們從中解脫。依照佛教的說法，知識是覺悟最大的障礙。要是受限於知識，就不可能超越它而覺悟。《百喻經》裏有一則年輕鰥夫的故事。有一天，鰥夫回到家裏，發現房子失火了，五歲的兒子也失蹤了。在房子廢墟的附近，正好有一具燒焦的孩童屍體。他以爲那就是他的小孩，他哭泣不止。孩子火化之後，他將骨灰收在袋子裏，成天帶著身上。然而，他的孩子並非命喪火場，而是被盜匪擄走。有一天，他逃回父親的房子來。他在夜半時刻抵達，他的父親正要就寢，身上還帶著那袋骨灰。兒子敲了敲門。「誰啊？」父親問。「是你兒子。」「你撒謊。我的兒子三個多月前就死了。」父親堅持他的想法，不肯開門。最後，孩子只得離開。可憐的父親便永遠失去兒子了。

**釋一行　《禪鑰》**

334. 放下世俗的見解，放下宗教的見解，不理會文化的期待、經典的研讀或禪定的經驗等等所築下的堅固堡壘。放下市場與寺院。無論它多麼神聖——就像一切相中自生的覺悟，每一個念頭都還停留在意見和討論中的矛盾領域。聖與俗的念頭同樣可笑，因爲它們都是不思中的愚境。我們必須非常小心，而且徹底地經驗這種狀況。

住於純淨的空裏，既不負責任，也不究竟。保持沉默或免去一切禪定、研讀和激烈的辯論，並非解決之道。某個中國禪師說過，在長達三十年不間斷的精神自索之後，他最終體悟到「隱藏身心於超然純境」是多麼愚蠢之事。

**萊士·希松　《活佛禪》**

335. 用自己者，忘自己也。讓焦慮變成有目的的行動，就沒有憂慮、沒有白日夢。所有眾生都以各式各樣，卻又獨一無二的創造力豐富著整個宇宙。我們在修行、教育、覺性上的經驗將會發揮增效的功能，讓這樣的豐收得到最多的祝福。唯有忘我才能到達這個境界。

**羅勃特·艾肯金　《鼓勵的話》**

336. 我們把許多精力用於技術的提升，以便生活得更加舒適。我們開發非人的元素，像是森林、河川、海洋等，只爲了開發而開發。可是，正當我們污染、破壞大自然的同時，也污染、破壞了自己。分別人和非人的結果，就是溫室效應、污染和產生許許多多的怪病。爲了保護自己，我們必須保護非人的元素。如果想要保護自己的星球和自己，就需要這一基本的認知。

**釋一行　《除妄的金剛》**

337. 生、老、病、死、禍、福、得、失、愛、恨，都是編織人類生命錦緞的重要工具。單色的幸福織不出錦緞。只要時間、地點和萬緣具備，一切法就能「遍含一切色」。人們就以這種方式，創造了極樂淨土和彼岸的世界。

**春藤青山　《禪籽》**

338. 當你瀏覽《般若波羅蜜多心經》時，表面上最引人注意的是，除了一系列的否定之外，它幾乎沒說些什麼。眾所周知，空性是純粹的否定，一切事物最終都歸結於無。它的結論是：般若波羅蜜多或它的修行，是在否定一切事物。……而在所有否定的最後，既沒有知識，也沒有任何攀緣。有所得的意思是說，自覺地執取某些見地，那是相對理性的結果。由於實相沒有纏縛，心根本沒有罣礙。換句話說，那是由智識所生的錯誤和迷惑，以及植基於心識和情感上的恐懼、焦慮、歡喜、悲傷、放縱與執迷。當你證得這些時，就已經達到了涅槃境地。涅槃和菩提是一。所以，從一部《心經》可以引出過去、現在和未來的一切諸佛菩薩。它是佛地和菩薩地之母，所有《心經》文獻都在反覆申說著這一點。

**鈴木大拙　《禪學論叢》第三系列**

339. 為什麼我們會受苦？為什麼世界上有那麼多貪欲、愚癡和暴力？禪的回答是：由於分歧的知識和五根的蒙蔽，使我們相信自他二元的主張。把我們導向每個人都是單獨面對外境，這類的思考與行為的方式。如此一來，在我們的無意識裏，「我」的想法堅固不變。由此，再形成以下這種模式：「我討厭這個」、「我喜歡那個」、「這是我的」、「那是你的」。經由這些飼料的滋養，自我──這不是心理學上必須健全地執行任務的自我，而是個人使自己和他人、整個宇宙分離的妄念。自我牽制了個人的存在，它會攻擊任何威脅其宰制的力量，並執取任何會增強它的勢力的力量。對立、貪欲和疏離──簡而言之，就是受苦──是這一循環過程必然的結果。為了看穿這類幻象、不執取那不該執取的，用禪的詞彙表達的話，就是必須覺悟「天地與我」同根。

**菲力普·卡普樂　《禪的覺醒》**

340. 坐禪時，你就是當下的你，過去或將來的你也同時存在。我隱約還記得大乘教誨中所謂的無別。它就是把黑墊、燭火、咳嗽聲、打嗝聲、佛陀、香味、地板的木紋、松枝、巨痛——以及這些現象與一切現象的覺知——看成同樣重要、價値相等。第二天，你腦海裏的決定，就像輕柔的肥皀泡般逐漸漲大。無聲無息爆破的就是「我的」心。一切處的一切心都是一心、宇宙心的表現，就像無數的鳥兒成群結隊地快速飛翔，又像許多微小的珊瑚生物隨著海潮在長礁上款擺。它們不一樣，可是也沒差別。雖然是單一的小靈魂，卻能滋養出大生物。

**彼得·馬蒂生　《九頭龍河》**

341. 冥想這個詞是被動式，來自拉丁文的meditare，意思是：「被移到中心」。它不是主動式的「移到中心」，所以，我們是被移到中心。中心是我們的實體。坐而又坐，放下一切，就能清楚地覺察到自己的中心，並植根於此。坐禪是在絕對的靜止裏，脫落一切。這一簡單的動作，有著深遠的影響力。

端坐不是某些人想像中的精神修練。我們倒是可以認爲，它涉及某些更動人的東西。可是那些這麼做的人，還有那些在場的人，都知道它就是它。在絕對端坐的情況下，身心是不可分的。在當下——徹底當下的時刻，心境越來越澄澈。其中，有著不可思議的治療力。

**莫琳·史都華　《妙音集》**

342. 靜坐，

萬籟寂靜。

春來，

草長。

**重森宗育 譯 《禪林》**

343. 覺悟並非……偶發的現象。如同幼芽從土裏萌發一般，要歷過播種、施肥和徹底除草的過程。覺悟生於聽聞佛理、相信佛理的心，並拔除了令人窒息的自他概念。況且，正如人人必須培育新生的幼苗直至成長，因此，禪的訓練也強調透過持續的公案練習以及／或者只管打坐。先成就某些初覺，一直到完全激起某人的生命。換言之，覺悟能讓你運行在意識的較高層次，你也必須加把勁訓練自己，使行爲都能合乎道。

覺與覺後的坐禪，兩者間特殊的關係，見於某部經裏的一則寓言。在這則故事裏，覺悟被比爲一名少年。他在一貧如洗的境況下浪跡天涯，有一天他突然發現腰纏萬貫的父親，多年以前就留了財產給他。當他確實擁有這些屬於他的財寶，並且能聰明地運用這些財寶時，這就可以等同於覺後的坐禪，也就是初覺的擴展與深化。

**菲力普·卡普樂 《禪門三柱》**

344. 爲了打開覺悟之道，禪能做的只有指路，其他的一切還得靠學生自己的經驗。換言之，只要遵循指示，就能抵達目的地——要自力完成，不靠他力的幫忙。禪師能做的也只有這些，禪師不能幫助學生捉住東西，除非學生的內在已經完全預備好了。這就如同我們無法違背馬的意願，強迫它喝水。終極實相的掌握，必須自力完成。就像花是應內在的需要而開，見性也是個人內在自然流露的結果。由於禪是個人內在創造性的表現，所以，禪具有個人性與主觀性的特色。

禪既不允許你有智識的幫忙，也不浪費時間在這一點的討論，它只是提出建議或指示。倒不是因爲禪願意不明不朗、不清不楚，而是因爲這確實是它唯一能做的一件事。

**鈴木大拙　《禪佛教》**

345. 行善以求回德是德性的污染。行善不思回報，只求開悟，才是潔淨的美德。染淨是指行者的心態，不是善的本身。

**夢窗國師**(1275-1351) **《夢中問答集》**

346. 有位禪的學人向盤珪(1622-1693)抱怨道:「禪師,弟子脾氣暴躁，該如何對治？」

「你有不同凡響之處,」盤珪回答說。「讓我看看它是什麼。」

「我無法拿給你看,」學人答道。

「那什麼時候可以拿給我看？」盤珪問。

「他來無影去無蹤,」禪生回答說。

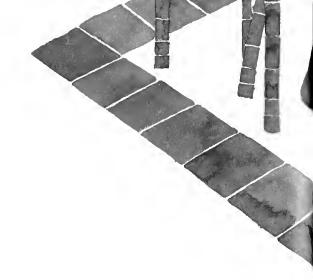
「那麼,」盤珪下結論說,「可見它不是你的本來自性,否則任何時候你都能指給我看。你生時既沒帶著它,父母也沒送給你。仔細想想吧！」

**保羅·李普士 《禪肉禪骨》**

347. 既然知道眾生佛性本來清淨，好比雲下的日光，沒有遮蓋。只要清楚了然地守著本眞的心，妄念雲盡，智慧之日即會顯現。哪裏需要再多學知見、生死之苦、一切義理，以及過去、現在、將來的三世之事。就像鏡上的塵盡，清明自然就會顯現。

所以，現在在無明心中學到的，終究是一無是處。若能心中覺知清明，不失正念，無爲心中所學到的都是眞的學習。

雖然說是眞學，究竟言之，也還是一無所學。爲何？因爲我和涅盤兩者皆空，沒有二也沒有一，所以也就無所學。而法性雖說是空的，還是必須了了分明地守著本眞的心。如此一來，妄念不生，我所心滅。《涅盤經》就說：「知佛不說法者，是具足多聞的人。」所以，知守本眞的心，是十二部經的本宗。

**弘忍禪師** (602-675) **收在《中國禪思》**

348. 想看，就不要用布、手或眼瞼把眼遮上。只要不受遮蔽地露在外面，珍貴的雙眼本來就是明亮澄澈的。視覺清晰的妙功德，並不屬於眼睛……。眼睛沒有自己的要求，眼睛不會因爲想看，而參加任何的冥想法，也不會因此而發願，或有任何利他的目的。它們只是自然、本能、快樂地看著。除非其中一隻眼累了、病了，否則沒有奮力睜開雙眼的必要。看著的眼是張開的，張開的眼就是看著的眼。在禪定上下番功夫，就能輕易地直接觀看——不只是肉眼，而是以生命之眼觀看。拉起弓，就順勢放了箭吧。它必定會自個兒飛出去。

**萊士·希松　《活佛禪》**

349. 「你的箭力量不夠，」箭師評論說，「你的心力不夠，所以射得不夠遠。你必須將目標設在無窮遠。對一個箭藝大師而言，他們都有以下這種共同的經驗。優秀的弓箭手以中等強度的弓射擊，比起用最強的弓射擊的普通弓箭手，射得要來得遠。射程的遠近並非取決於弓，而是取決於射擊時心的狀態，也就是心的活力與警覺……。」

**赫立格爾·奧根　《射藝中的禪》**

350. 放箭不歸。

**重森宗育 譯　《禪林》**

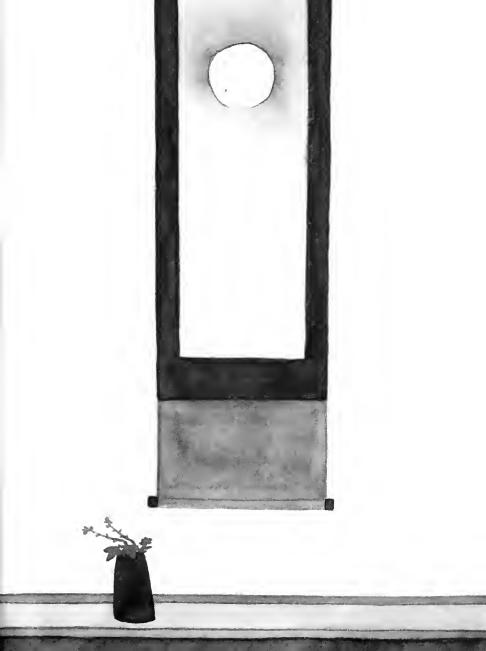
351. 古時候雖然沒有公案系統，還是有很多人證得自性。不過，這是困難且費時之事。公案的運用始於一千年前，一直沿用至今。其中最好的一則公案——因爲它最簡單，就是無字公案。以下是它的故事背景：有個和尙來到趙州（778～897）——幾百年前中國的一個有名的和尙——面前問說：「狗子有無佛性？」趙州反駁：「無。」這個字字面上的意義是「無」或「沒有」，可是趙州回答裏的意義並不止於字面上的意義。無是生機活潑的佛性。你要深入內心發現無的精華，而不是透過智識的分析。然後，你還得在師父面前，表達你堅定而淸楚地瞭解到無是活生生的眞理，無不依賴概念、理論或是抽象的解說。記著，不能以常識瞭解無，要用全副生命直接把握它。

**安谷白雲禪師**(1885-1973)　**收在《禪門三柱》**

352. 趙州和狗——

眞是逾越常軌，他們的愚蠢。

生與不生終究無關緊要，只要說出關鍵性的字。

**宗演禪師**(1859-1919)　**收在《禪：詩歌、祈禱文、教義、軼事奇談、參請》**

353. 公案不允許容易參破的狀況。可是一旦參破了公案，這則公案就像一塊敲門磚；門一旦開了，就得捨棄磚。在心門開啓之前，公案對於開悟具有助益之功；在心門開啓之後，就可以忘了它。心門開啓後，你的見識將完全出乎你意料之外，甚至是從未進入你的想像之域的東西。可是，當你從這一新出爐的觀點中重新檢驗原來的公案，你將發現，在這毫不造作的公案裏，它多麼富於暗示性，又構思得多麼恰當。

**鈴木大拙　《禪佛教》**

354. 有一天，在南泉的寺院裏，東西堂的和尚在爭奪貓兒。南泉(748-835)看了，就抓起貓兒對大家說：「道得即救取貓兒，道不得即斬卻也。」眾和尚都無言以對，南泉便斬了貓兒。

評唱：

那你說，總歸一句話，到底是誰殺了貓？當南泉抓起貓說「道得即救取貓兒，道不得即斬卻也」的時刻，如果突然有人道得，南泉是否會斬了貓？這就是爲什麼我說：「提起正令，十方坐斷。出頭天外看，誰是個中人。」伸出頭來，看看天堂，是誰在那兒？

事實上，當時候的他並沒有斬貓。這則故事的用意，不在斬或不斬……。

**《碧巖錄》**

355. 諸佛與一切眾生，都是這一心，沒有其他法門。這顆心從無始以來，不曾生、不曾滅、不青、不黃、無形、無相。不屬有無、不計新舊、不長不短、不大不小。超乎一切限量，一切的名稱、言說、蹤跡與對待。它當下即是，動念即非。它猶如虛空，無有邊際，不可測度。只有這一顆心，它就是佛，佛與眾生沒有差別。但是眾生，著相而向外求佛，求了反而失，叫佛覓佛，以心捉心，窮盡千萬劫、盡形盡力，終究不能得。他們不知道只要息念忘慮，佛自然就出現在你面前。這顆心就是佛，佛就是眾生。作眾生時，這顆心不減；作諸佛時，這顆心不添。

**黃檗禪師（九世紀）《黃檗傳心法要》**

356. 當你沿著路往下走，你正好遇到了反向走來的一群人，沒有人想避開對方，也沒有人撞上對方的人。你沒被推倒，或被趕上，你只沿著自己的路經過他們，或迂迴前進，或閃避直前。在未經思慮的情境，你依然不受阻礙、繼續前進。同理，不可思議的不生佛性，能坦然面對各種情境。

**盤珪禪師** (1622-1693) **《不生》**

357. 這裏有好消息，也有壞消息。好消息是我們都是佛；壞消息是眾生也都是佛。人類的疾病是想要獨特的疾病。我們當中的每一個人都想成爲唯一的人。每個人都想管理宇宙，讓它隨著自己旋轉，並且只隨自己旋轉。人們幾乎不能接受，與其他人類、一切眾生相等的想法。而確認獨特性的基本作法，就是贏得他人的注意……。

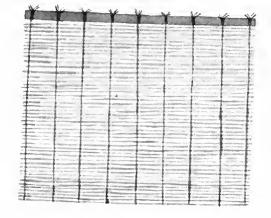
有些人接近禪，因爲他們覺得心的修練，能證明他們的特殊性。有些人來這裏，坐得比其他人久，表現得比其他人好，而且坐得比其他人直……。但，不論我們如何隱密，一旦想到：「覺悟的時候，好不好？」、「覺悟，是不是很容易？」時，就立下障礙。相反的，唯有不斷犧牲，不斷放下自己，才會導向覺悟。而這項工作只能祕密地、默默地進行，沒有過多的誇耀。

想要瞭解自己是純一的，唯一而眞實的道路就是接受自己所面臨的痛苦。我們面臨這些痛苦，因爲我們不以自己所喜好的樣子而超凡脫俗。事實上，我們在許多面向上都是平凡的。

**艾伯特・洛　收在《禪：傳統與變遷》**

358. 如果想解脫生死輪迴之苦，你就得學習成佛的直道。此道別無其他，唯有見性一途。那麼，什麼是心？它是眾生的實相，存在於父母未生之前，也在我們未生之前。它是當下的存在，永恒不變。因此，它被稱爲父母未生前的本來面目。這顆心，本來清淨。我們生時，它不生；我們死時，它不滅。它不男不女、無善無惡。它不能與物相較，所以稱之爲佛性。然而，無盡的思也來自這一自性，它就像海中之浪，鏡中之相……。

設想一個睡在父母身旁的小孩，夢見自己正挨揍或是病重。不論小孩如何痛苦，父母都不能幫他，因爲沒有人能進入別人的夢境。要是小孩自己醒來，痛苦就自動解除。同理，任何瞭解自心是佛的人，就能即刻解除來自（無明的法則）生死無常的痛苦。

**拔隊得勝禪師**（1327-1386） **收在《禪門三柱》**

359. 我們用同樣的眼睛觀看天堂與地獄、菩提與煩惱，說得更肯定些，是把全副生命擲入自己所遭遇的一切事物。這就是活出佛法的態度。

當我們有了這種面對生活的態度，生活的意義就日漸改變，同時，我們對於事件、人物和環境的評價也會改變。既然我們不再試著逃避煩惱、不幸與逆境，也不再追求覺悟與心的平靜，金錢、身份等事物就會失去它原先的價值。當我們視人爲眾生，則人們的社會聲譽、或是操控社會的技能，都將毫無意義。而開悟的憑證，也不能增加一絲一毫別人對你的印象。根本而必要的是，我們要開發這種視野，如此一來，所有生命中的事物、情境、人物等都會徹底改變。

**內山禪師　收在《典座教訓》**

360. 演若達多是個漂亮的女生，她最喜歡在每天清晨凝望著鏡中的自己。有一天，當她望向鏡中的自己時，發現鏡裏的自己沒了頭……。由於過度的驚嚇，使她發起狂來。她四處衝撞，吵著要知道是什麼人拿走她的頭……。最後，她的朋友以爲她瘋了，便把她拖回家，綁在柱上，免得她傷害自己。

綁著可以比爲坐禪。身體不動，心就有了一定的沉靜。當身體發散能量時，就像演若達多以爲自己沒頭一樣。可是，當身體停止發散能量……。

突然間，她的某個朋友重重敲了一下她的頭，她在疼痛與驚嚇中嚷嚷著：「唉喲！」「那是妳的頭！它就在那兒！」她的朋友說。演若達多馬上見到由於自我的欺騙，使她陷入失去頭的思惟之中，事實上自己卻始終擁有著它。

同理，棒擊在坐禪中非常具有價值。身體在適當的時機，遭受警策棒的猛然一擊，或是受到老師的一喝——太早就會失效——能帶來自覺。

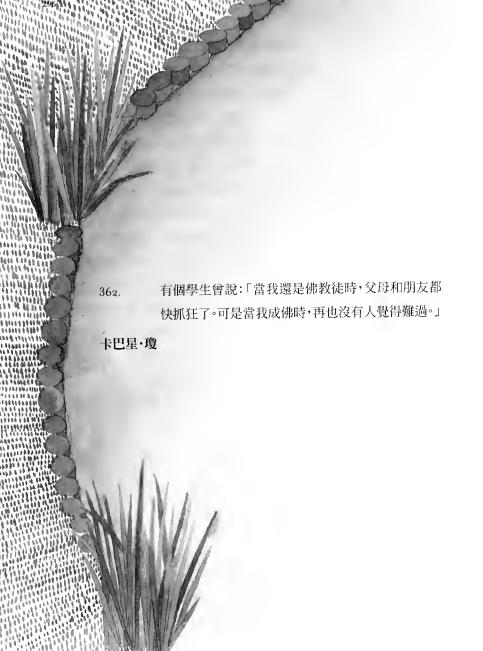
**安谷白雲禪師** (1885-1973)　**收在《禪門三柱》**

361. 有個禪師說：「禪就像一個人爬上了高高的樹上，用嘴咬著樹枝掛在樹上。他的雙手搆不到粗枝，雙腳也沒踏著枝幹。這時，樹下有人問他：『如何是佛法的大義？』要是不答話，他便規避了自己的義務。他該怎麼辦呢？」我們該記得，禪不是哲學遊戲，或是文學的藻繪，它是生命、絕對的生命。這則公案提出的問題對每個生命而言都很重要。那就是：什麼時候該言說，什麼時候該保持沉默……。

沉默是金，但也可以是黃。謹慎或許是英勇較令人稱道的部份，可是在能以言語助人的時候不置一詞，卻是怯懦。其他的情形也會涉及言說與沉默。當我們受到不公正的指責或毀謗的時候，該怎麼辦呢？該保持極度沉默，還是激起更多的爭論與辱罵回敬對方？還是另有中庸之道？最具創意的沉默是超越言說與沉默，這也是這則公案所要指出的沉默。

**菲力普·卡普樂　收在《禪的覺醒》**

362. 有個學生曾說:「當我還是佛教徒時,父母和朋友都快抓狂了。可是當我成佛時,再也沒有人覺得難過。」

**卡巴星·瓊**

363.　有一次，寺裏的一個和尚打瞌睡。另一個和尚見他如此，便用棒狠狠打他。我教訓他說：「為什麼在他享受甜美的瞌睡時打他？你以為他睡覺時就放下佛性，到別的地方去了嗎？……醒就是醒，睡就是睡。睡時以醒時的佛性入睡，醒時以睡時的佛性醒著。睡時睡在佛性中，動時動在佛性裏。如此一來，你就能住於佛性，片刻不離佛性。」

**盤珪禪師**(1622-1693)　**《不生》**

364.　有一則伊斯蘭教蘇菲派的古老故事說道：一天晚上，有一個人將鑰匙掉在街道上暗的一邊。他過馬路到街道上有燈柱，也就是亮的一邊去找鑰匙。朋友問他為什麼去燈下找，而不是在掉鑰匙的地方找鑰匙。他的問答是：「我在這裏找，因為這裏比較亮。」那就是我們在自己的生活中所做的事：想要尋找熟悉的框架。遇上難題時，我們就遵循熟悉的框架：思惟、憂慮、分析、維持生活裏瘋狂事務的運作，因為我們習慣如此。無論它管不管用，你只要更堅定地，在燈桿下繼續尋找。我們對時空外的生活毫無興趣，只是不斷地創造時空內的宇宙。我們對它不感興趣，說實話，它反倒令人害怕呢。

**夏洛蒂·淨香·貝克　《平凡無奇》**

365. 某位禪師曾受邀到一所大型天主教堂裏教授禪修。他敦促著教堂裏的修士們學習禪定，並且熱心地解答他們的公案以及禪的相關問題。禪師告訴他們，只要盡心盡力修行，就能有真正的體悟。有個老修士便舉手問道：「禪師，我們禱告的方式與禪修不同。我們以最簡單、最不費力的方式默想、禱告，再等待上帝啟示的恩典。禪裏面有沒有像這種不請而降的恩典？」禪師回望著他，笑著說：「我們相信上帝已經在禪裏發揮了祂的影響力。」

**克里斯蒂娜・菲爾曼、傑克・科恩菲爾德　《心靈的故事》**

禪佛教術語精選

**菩薩戒** [Bodhisattva Precepts]　共有十六條戒律，包括三皈依、三聚淨戒和十重禁戒。

**佛陀（覺者）**[Buddha]　即歷史人物悉達多・喬達摩。

**佛堂** [Buddha hall]　舉行法會的廳堂。

**佛性** [Buddha-mind]　不知之心，也是與萬法相生相即的一心。

**木魚** [clackers]　法會當中，用來表示間隔的木擊聲。

**緣起** [conditional arising]　萬有相生相即的關係。任何物的生起，都會影響及其他的一切物。

**法界定相** [cosmic mudra]　右手掌心向上，托著左掌，拇指相遇於臍前，形成一個橢圓形的手勢。

**法** [Dharma]　佛教的教誨，又指一切元素、一切事物。

**法堂** [Dharma hall]　說法的廳堂。

**說法** [Dharma talk]　老師的開示，演說禪的教誨與修行的方法。

**法身** [Dharmakaya]　佛陀與一切事物圓融一體的眞身。

**獨參** [dokusan]　坐禪期間，弟子單獨參見老師。

**苦** [dukkha]　巴利文辭彙，指不滿足、不舒適和缺乏耐性等的日常生活。一般譯爲「苦」(suffering)。

**八正道** [Eightfold Path]　佛陀傳授的止苦之道，包括正行、正語、正業、正思維（正欲）、正見、正念、正定、正精進（正勤）等。

**空性** [emptiness]　即日文的「無」字（ku，意思是天空或虛空），去除事物的定義與概念。

**開悟** [enlightenment]　證入實相，體驗與物合一。不被虛妄的分別我所拘執。

**第一聖諦（苦諦）**[First Noble Truth]　苦是存有固有的特質。

**四聖諦** [Four Noble Truths]　佛陀的基本教誨——苦是存有的內在本質；苦有其因；苦可以斷；止苦的方法就是八正道。

**第四聖諦（道諦）**[Fourth Noble Truth]　以八正道的止苦之道。

**合十** [gassho]　雙手當胸合掌敬禮。

**偈諦、偈語、偈**[gathas]　在法會上唱誦的韻文或詩歌。

**香爐** [hako] 法會期間，焚香的盒子。

**禪板** [han]　配有木槌的木板。用於禪坐期間，招集人們打坐。

**丹田** [hara]　肚臍眼下方大約一寸的區域，禪認爲這是身體的中心。

**業** [karma]　「動作」或「行爲」，也是行爲的結果，即因果。

**經行** [kinhin]　一群人排成直線或圍成圓圈，以便行禪。

**公案** [koan]　超越邏輯的矛盾短句或故事，臨濟傳統的老師是公案的愛用者。

**警策** [kyosaku]　大約一碼長、扁平的「驚醒的棒子」，象徵文殊師利佛的劍。用來激勵長時間禪定而昏沉的人。

**大乘** [Mahayana]　即「大乘」傳統，包含禪和藏傳佛教，強調普渡眾生。

**文殊師利** [Manjushri]　智慧的象徵──手持著劍，象徵斬除妄念的佛陀形象。

**魔羅、魔** [Mara]　死亡或殘殺的象徵，經常用來表示人心的狀態。

**和尚** [monk]　住在寺院的男眾。

**涅盤** [Nirvana]　字面上的意思是「寂滅」──存有的狀態，對於物體無執無欲。

**不二** [nonduality]　沒有分別的我，視一切現象與自己無二無別。

**不識** [not knowing]　泯絕知者與所知之間的區別；無物可知，因爲你就是它。

**正定** [Right Concentration]　禪定、「返身自照」，對於身心的活動了了分明，放下自我，處於純然的大空中。

**正精進** [Right Effort]　透過禪定的方式努力精進，以達正念之境。

**正命** [Right Livelihood]　據佛陀的教誨營生。

**正念** [Right Mindfulness]　覺知每一天中所做的每一件事。

**正語** [Right Speech]　說話不傷人。

**正思惟** [Right Thought]　使思惟朝向於去苦與去執。

**正見** [Right View]　理解世界，以便能以智慧與慈悲體驗生命。

**臨濟** [Rinzai]　特別強調參究公案，寺院風格峻烈活潑的禪宗流派。

**老師** [roshi]　字面的意思是「老師」，某些宗派用來稱呼接受了終極授權的人。這些人都要經過多年的訓練才能成為老師。

**三摩地、三昧** [samadhi]　集中於禪定的修習。

**輪迴** [samsara]　日復一日的生活。

**僧伽** [sangha]　精神性的團體——開始時是一群特定的僧侶，生活在特殊的條規之下。但是現在已擴展至尼師、見習者、俗家的實踐者，有時也指一切追隨精神之道的人。

**第二聖諦** [Second Noble Truth]　（集諦）苦之因是執著、貪欲，以及希望物能異於平常。

**先生** [sensei]「老師」，授與已經認證者的頭銜。他能獨立地執行一切禪的教學活動。

**接心、攝心** [sesshin]　定期的密集修行，在西方一般為期六天。

**釋迦牟尼** [Shakyamuni]　即「釋迦族的聖者」，也就是歷史上的佛陀。

**只管打坐** [shikantaza]　字面上的意義是「只管打坐」，最純淨無染的坐禪方式。

**悉達多・喬達摩** [Siddhartha Gautama]　史上佛陀的名字。

**戒、戒律** [sila]　上座部佛教的常用辭彙，用來表示「戒律」，特別指「正語」、「正行」及「正命」。

**蘊** [skandhas]　生命的五種聚結，即色、受、想、行、識。

**曹洞宗** [Soto]　推崇萬法、強調默照或只管打坐的禪宗傳統。

**經典、經** [sutra]　佛教的經典。

**十重禁戒** [Ten Grave Precepts]　即殺戒、盜戒、淫戒、妄語戒、酤酒戒、說四眾過戒、自讚毀他戒、慳惜加毀戒、瞋心不受悔戒、謗三寶戒。

**上座部佛教** [Theravada Buddhism]　即「上座部的教誨」，佛教中最古老的教派，也就是流傳於西方世界的維巴沙那或內觀法。上座部佛教強調個人的解脫。

**第三聖諦（滅諦）** [Third Noble Truth] 可以斷除希求物品、不滿足、希望能與眾不同、恒常造苦等輪迴的結果。

**三聚淨戒** [Three Pure Precepts] 不作諸惡，奉行一切之善，廣修一切善法以利益眾生。

**三皈依** [Three Treasures]　自皈依佛，自皈依法，自皈依僧。

**得度式** [tokudo]　「得度的儀式」，典禮之後某人就能著袈裟，並主持法會的儀式。

**毘婆沙、維巴沙那、般若觀照禪** [vipassana]　內觀禪定。

**座布團** [zabuton]　一種蒲席或墊子，約有1.5英尺寬3英尺長。用於坐禪時，擺在「跏趺」下面。

**跏趺** [zafu] 坐禪時用的一種小而圓的坐墊。

**坐禪** [zazen] 字義是「靜定的心」，即禪定冥思之義。

**禪** [Zen] 此字來自梵字禪那（dhyana），指專注於靜思冥想的意思。先音譯成中文的「禪」（ch'an），再轉寫成日文的「禪那」、或「禪」（Zen）。

**禪堂** [zendo] 坐禪冥想的禮堂。

嗚謝許可

《禪的覺醒》*Awakening to Zen*. Reprinted with the permission of Scribner, a Division of Simon & Schuster, *from Awakening to Zen*：*The Teachings of Roshi Philip Kapleau*(菲力普・卡普樂)，edited by Polly Young-Eisendrath and Rafe Martin. Copyright © 1997 by Rochester Zen Center.

《祥和人生》*Being Peace*. Reprinted from Being Peace (1987)by Thich Nhat Hanh (釋一行)with permission of Parallax Press., Berkeley, California.

《碧巖錄》*The Blue Cliff Record*. From *The Blue Cliff* Record, translated by Thomas Cleary(湯姆斯・克利)& J. C. Cleary. Copyright © 1977. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston.

《呼吸，你還活著》*Breath！ You Are Alive*. Reprinted from *Breath！ You Are Alive* (1988)by Thich Nhat Hanh (釋一行) permission of Parallax Press, Berkeley, California.

《佛教》*Buddhism*. By Christmas Humphreys (克里士瑪斯・韓瑞福)(Penguin Books, 1951, third edition, 1962), copyright © Christmas Humphreys, 1951. Reproduced by permission of Penguin Books Ltd.

《佛教徒手冊》*The Buddhist Handbook*. By John Snelling (約翰・思涅林靈). Copyright © 1991. Reprinted by permission of Inner Traditions International, Rochester, VT, and Random Century, London.

《貓的呵欠》*Cat's Yawn* by Sokei-an (曹溪庵). Copyright © 1947. Used by permission of the First Zen Institute of America, New York, New York.

《禪學指南》*The Compass of Zen*. From *The Compass of Zen* by Zen Master Seung Sahn (崇山禪師)Copyright © 1997 by the Kwan Um School of Zen. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston.

《除妄的金剛》*The Diamond That Cuts Through Illusion*. Reprinted from *The Diamond That Cuts Through Illusion: Commentaries on the Prajnaparamita Diamond Sutra* (1992)by Thich Nhat Hanh (釋一行)with permission of Parallax Press, Berkeley, California.

《夢中問答集》*Dream Conversations on Buddhism and Zen*. From *Dream Conversations on Buddhism and Zen*, translated by Thomas Cleary (湯姆斯・克利), copyright©1994. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston.

《彈灰在佛身：崇山禪師的教示》*Dropping Ashes on the Buddha*：*The Teaching of Zen Master Seung Sahn*. From *Dropping Ashes on the Buddha* by Stephen Mitchell(史蒂芬・米契爾). Copyright© 1976 by The Providence Zen Center. Used by permission of Grove/Atlantic, Inc.

《鼓勵的話》*Encouraging Words*. From *Encouraging Words* by Robert Aitken (羅勃特・艾德金). Copyright © 1993 by Robert Aitken. Reprinted by permission of Pantheon Books, a division of Random House, Inc.

《禪學論叢》第三系列 *Essays in Zen Buddhism, III*, by D. T. Suzuki(鈴木大拙)(York Beach, ME：Samuel Weiser, 1971). Used by permission of Weiser and of Rider and Company, London, England.

《每日禪》*Everyday Zen* by Charlotte Joko Beck(夏洛蒂・淨香・貝克)and Steve Smith(史迪・史密士). Copyright © 1989 by Charlotte Joko Beck and Steve Smith. Reprinted by permission of HarperCollins Publishers, Inc.

《未曾闔上的雙眼》*The Eye Never Sleeps*. From *The Eye Never Sleeps* by Dennis Genpo Merzel(丹尼斯・玄曹・梅爾澤). Copyright © 1991. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications，Inc.，Boston.

《第一禪的讀者》*A First Zen Reader* by Trevor Leggett(特雷弗・萊格特). Copyright© 1960. Used by permission of Charles E. Tuttle Co., Inc., of Boston, Massachusetts, and Tokyo, Japan.

《無門關》*The Gateless Barrier*. Excepts from *The Cateless Barrier:The Wu-men Kuan (Mumonkan)*, translated and with a commentary by Robert Aitken(羅勃特・艾德金). Copyrigth © 1991 by Diamond Sangha. Reprinted by permission of North Point Press, a division of Farrar, Straus & Ciroux, Inc.

《佛心》*Cetting the Buddha Mind* by Ch'an Master Sheng-yen (聖嚴禪師), edited by Ernest Heau. Copyright © 1982. Reprinted by permission of Dharma Drum Publications, Elmhurst, New York.

《般若之心》*The Heart of Understanding*. Reprinted from *The Heart of Understanding: Commentaries on the Prajnaparamita Heart Sutra*(1988) by Thich Nhat Hanh (釋一行)with permission of Parallax Press, Berkeley, California.

《廚師指南》*Instructions to the Zen Cook*. From *Instructions to the Cook* by Bernard Glassman (伯納德・格拉斯曼) and Rick Fields (里克・菲德斯). Copyright © 1996 by Bernard Glassman and Rick Fields. Reprinted by permission of Bell Tower, published by Harmony Books, a division of Crown Publishers, Inc.

《相即：人間佛教的十四指南》*Interbeing: Fourteen Cuidelines for Engaged Buddhism*. Reprinted from *Interbeing: Fourteen Cuidelines for Engaged Buddhism* (1998)by Thich Nhat Hanh (釋一行)with permission of Parallax Press , Berkeley, California.

《朝鮮的近禪之路：智訥作品集》*The Korean Approach to Zen*：*The Collected Works of Chinul* by Zen Master Chinul (智訥禪師), translated by Robert E. Buswell, Jr. Copyright ©1983. Reprinted by permission of the University of Hawaii Press, Honolulu.

《活佛禪》*Living Buddha Zen*. Reprinted by permission from *Living Buddha Zen*, copyright © 1995 by Lex Hixon (萊士・希松), published by Larson Publications, Burdett, New York.

《中華禪心》*The Mind of Chinese Ch'an* by Yi Wu (吳怡). Copyright © 1989, Great Learning Publishing Company, San Francisco, California.

《觀心集》*Minding Mind*. From *Minding Mind*, translated by Thomas Cleary (湯姆斯・克利)，copyright © 1995. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston.

《正念的奇蹟》*The Miracle of Mindfulness*. From *The Miracle of Mindfulness* by Thich Nhat Hanh (釋一行) © 1975, 1976 by Thich Nhat Hanh. Reproduced by permission of Beacon Press, Boston, and of Rider in the United Kingdom.

《露中之月》*Moon in a Dewdrop*. Excepts from *Moon in a Dewdrop: Writings of Zen Master Dogen* (道元禪師), edited by Kazuaki Tanahashi. Copyright © 1985 by the San Francisco Zen Center. Reprinted by permission of North Point Press, a division of Farrar, Straus & Giroux, Inc.

《九頭龍河》*Nine-Headed Dragon River*. From *Nine-Headed Dragon River* by Peter Matthiessen(彼得・馬蒂生). Copyright © 1985 Zen Community of New York. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston, and with Harper Collins Publishers Ltd.

《平凡無奇：生活禪》*Nothing Special*：*Living Zen* by Charlotte Joko Beck (夏洛蒂・淨香・貝克)and Steve Smith (史迪・史密士). Copyright © 1993 by Charlotte Joko Beck and Steve Smith. Reprinted by permission of HarperCollins Publishers, Inc.

O'Hara，Sensei Pat Enkyo (大原圓鏡). Village Zendo, New York City. Used with permission.

《隻手之聲》*One Hand Clapping*. By Rafe Martin (瑞夫・馬丁)and Manuela Soares (曼奴埃拉・索勒斯). ©1995. Used by permission of Rizzoli International Publications, Inc.

《一百隻蝴蝶》*One Hundred Butterflies*. From *One Hundred Butterflies*, Broken Moon Press, 1992. Reprinted with permission from the author, Peter Levitt (彼得・李維特).

《張開思惟之手》*Opening the Hand of Thought*. From *Opening the Hand of Thought* by Kosho Uchiyama (內山幸尙), translated by Shohaku Okunura and Tom Wright; orig. copyright © by Kosho Uchiyama. Used by permission of Penguin, a division of Penguin, Putnam Inc.

《與生命相約》*Our Appointment with Life*. Reprinted from *Our Appointment with Life: The Buddha's Teaching on Living in the Present* (1990) by Thich Nhat Hanh (釋一行) with permission of Parallax Press, Berkeley, California.

《步步安樂行》*Peace Is Every Step*. From *Peace Is Every Step* by Thich Nhat Hanh (釋一行). Copyright © 1991 by Thich Nhat Hanh. Used by permission of Bantam Books, a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

《六祖壇經》*Platform Sutra of the Sixth Patriarch*. From *Platform Sutra of the Sixth Patriarch*, edited by Philip B. Yampolsky (菲利・楊寶斯基). © 1978. Columbia University Press. Reprinted with the permission of the publisher.

《當下，奇妙的當下》*Present Moment, Wonderful Moment*. Reprinted from *Present Moment, Wonderful Moment: Mindful Verses for Daily Living* (1990)by Thich Nhat Hanh(釋一行)with the permission of Parallax Press, Berkeley, California.

《曹洞禪入門》*A Primer of Soto Zen* by Zen Master Dogen (道元禪師), translated by Reiho Masungaga (增永靈鳳). Copyright © 1971. Reprinted by permission of the University of Hawaii Press, Honolulu, Hawaii.

《對禪師的疑問》*Questions to a Zen Master*. From *Questions to a Zen Master* by Taisen Deshimaru (弟子丸泰仙), translated by Nancy Amphoux. Translation copyright © 1985 by E. P.Dutton, Inc. Used by permission of Dutton, a division of Penguin, Putnam Inc., and by Random House UK Ltd.

《回歸寂靜》*Returning to Silence*. From *Returning to Silence* by Dainin Katagiri (片桐大忍). Copyright © 1988 by Minnesota Zen Meditation Center. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston.

《百丈言行錄》*Sayings and Doings of Pai-chang* by Thomas Cleary (湯姆斯・克利). Reprinted by permission of Center Publications, Zen Center of Los Angeles, California.

《正法眼藏》*Shobogenzo* by Zen Master Dogen (道元禪師), translated by Thomas Cleary (湯姆士・克利). Reprinted by permission of University of Hawaii Press, Honolulu.

《日本傳統的起源》第一冊 *Sources of Japanese Tradition, Vol. I*. From *Sources of Japanese Tradition, Vol. I*. edited by Wm. Theodore de Bary (威廉・狄奧多爾・巴里) . Copyright ©1967. Columbia University Press. Reprinted with the permission of the publisher.

《止與觀》*Stopping and Seeing*. From *Stopping and Seeing*, translated by Thomas Cleary (湯姆斯・克

利). Copyright © 1997. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston.

*Stories of the Spirit, Stories of the Heart*《心靈的故事》by Christina Feldman (克里斯蒂娜・菲爾曼) and Jack Kornfield (傑克・科恩菲爾德). Copyright © 1991 by Christina Feldman and Jack Kornfield. Reprinted by permission of HarperCollins Publishers, Inc.

《妙音集》*Subtle Sound*. From *Subtle Sound* by Maurine Stuart (莫琳・史都華)Copyright © 1996 by Sherry Chayat. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston.

《日面佛：馬祖的教法和洪州派》*Sun Face Buddha: The Teachings of Ma-tsu and the Hung-chou School of Ch'an* by Chen Chien Bhikshu(錢震比丘). Copyright © 1994. Reprinted by permission of Asian Humanities Press, Fremont, California.

《六祖原本法寶壇經》*The Sutra of the Sixth Patriarch on the Pristine Orthodox Dharma*, translated by Paul F. Fung (馮保羅). Copyright © 1964, Buddha's Universal Church, San Francisco, CA.

《千山集：朝鮮禪——傳統與祖師》*Thousand Peaks*：*Korean Zen—Traditions and Teachers*, rev. ed., by Mu Soeng (無相). Copyright © 1991. Reprinted by permission of Primary Point Press, Cumberland, Rhode Island.

《禪門三柱》*The Three Pillars of Zen*. From *The Three Pillars of Zen* by Philip Kapleau(菲力普・卡普樂). Copyright© 1965，1989 by Philip Kapleau. Copyright© 1980 by The Zen Center, Inc. Used by permission of Doubleday, a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

《虎穴錄》*The Tiger's Cave* by Soto Zen Abbot Abora(曹洞禪方丈Abora), translated by Trevor Leggett (特雷弗・萊格特). Copyright© 1977. Reprinted by permission of Routledge and Kegan Paul, London.

《傳燈錄：早期祖師》*The Transmission of the Lamp: Early Masters*, translated by Sohaku Ogata (緒方宗博). Longwood Academic Press, 1990.

《不生》*The Unborn*. Excepts from The Unborn: *The Life and Teaching of Zen Master Bankei*(盤珪禪師),

1622-1693, translated and with an introduction by Norman Waddell. Copyright© 1984 by Norman Waddell. Reprinted by permission of North Point Press, a division of Farrar, Straus & Giroux, Inc.

Warner, Jisho(華納・吉守). Stone Creek Zendo, Sebastopol, California. Used with permission.

《西方的近禪之路》*A Western Approach to Zen* by Christmas Humphreys(克里士瑪斯・韓瑞福). Copyright© 1971, Quest Books, Wheaton, Illinois.

《無論去向何處，那兒就是你》*Wherever You Go There You Are* by Jon Kabat-Zinng(瓊・卡巴星). Copyright© 1994. Reprinted with the permission of Hyperion.

《一花一世界》*The Whole World Is a Single Flower* by Seung Sahn(崇山). Copyright© 1960. Used by permission of Charles E. Tuttle Co., Inc., of Boston, Massachusetts, and Tokyo , Japan.

《禪師的智慧》*The Wisdom of the Zen Masters* by Timothy Freke(提莫西・弗萊克). Produced for Journey Editions/Periplus Editions, Boston by Godsfield Press Limited, UK. Copyright© 1998.

《禪的世界》*The World of Zen*. From *The World of Zen* by Nancy Wilson Ross(蘭西・蘿絲). Copyright© 1960 by Nancy Wilson Ross. Reprinted by permission of Vintage Books, a Division of Random House Inc., and by Harold Ober Associates Incorporated.

《黃檗傳心法要》*The Zen Teachings of Huang Po*, translated by John Blofeld(竹禪).Copyright © 1958 by John Blofeld. Used by permission of Grove/Atlantic, Inc.

《禪：宗教覺醒的一種方式》*Zen：A Method for Religious Awakening* by Ruth Fuller Sasaki(佐佐林・露絲). Copyright © 1959. Used by permission of the First Zen Institute of America, New York, New York, and Kyoto, Japan.

《禪：詩歌、祈禱文、教義、軼事奇談、參請》*Zen：Poems, Prayers, Sermons, Anecdotes, Interviews*. From *Zen: Poems, Prayers, Sermons, Anecdotes, Interviews*, edited by Lucien Stryk(呂西安・斯特里赫), translated by Takashi Ikemoto(池本喬).Copyright © 1965 by Lucien Stryk and Takashi Ikemoto. Used by permission of Doubleday, a division of Bantam Doubleday Dell

Publishing Group, Inc.

《禪：傳統與變遷》*Zen：Tradition & Transition*, edited by Kenneth Kraft (肯尼特・克拉夫特). Copyright © 1988. Reprinted by permission of Grove Press, and of Random House UK Ltd.

《禪與道》*Zen and the Way* by Trevor Leggett (特雷弗・萊格特). Copyright © 1987. Used by permission of Charles E. Tuttle Co., Inc., of Boston, Massachusetts, and Tokyo, Japan.

《禪佛教》*Zen Buddhism* by D. T. Suzuki(鈴木大拙);edited by William Barrett. Image Books/Doubleday, 1996. Used with permission.

《禪的精華》*Zen Essence*. From *Zen Essence*, translated by Thomas Cleary (湯姆斯・克利). Copyright © 1989. Reprinted by arrangement with Shambhala Publications, Inc., Boston.

《禪肉禪骨》*Zen Flesh, Zen Bones* by Paul Reps(保羅・李普士). Copyright © 1961. Used by permission of Charles E. Tuttle Co., Inc., of Boston, Massachusetts, and Tokyo, Japan.

《禪林：禪師語錄集》*A Zen Forest：Sayings of the Masters*, translated by Soiku Shigematsu.（重森宗育） Copyright © 1981. Used by permission of Weatherhill.

《美國的禪》*Zen in America* by Helen Tworkov (海倫・托可夫). Kodansha America, 1994. Used with permission.

《射藝中的禪》*Zen in the Art of Archery* by Eugen Herrigel (赫立格爾・奧根). Used by permission of Vintage Books. Copyright © 1971.

《禪鑰》*Zen Keys*. From *Zen Keys* by Thich Nhat Hanh (釋一行). Copyright © 1974 by Doubleday, a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group. Used by permission of Doubleday, a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

《禪心初心》*Zen Mind，Beginner's Mind* by Shunryu Suzuki(鈴木俊隆). Copyright ©1970.Reprinted by permission of Weatherhill.

《中日禪詩集》*Zen Poems of China and Japan*. From *Zen Poems of China and Japan: The Crane's Bill* by

Lucien Stryk(呂西安・斯特里赫), Ikemoto(池本喬), and Taigan Takayama. Copyright © 1973 by Lucien Stryk. Used by permission of Doubleday, a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

《禪籽》*Zen Seeds* by Shundo Aoyama(春藤青山). Copyright© Kosei Publishing Company, Tokyo, Japan. Reprinted by permission.

《頓悟入道要門》*Zen Teaching of Instantaneous Awakening*. Master Hui Hai(慧海禪師), *Zen Teaching of Instantaneous Awakening*, translated by John Blofeld(竹禪). Copyright © 1987. Buddhist Publishing Group, Totnes, Devon, England.